大正七年二月二十日發行

婦人衛生雜誌

第三百三十九號

明治四十三年十二月一日第三種郵便物認可（毎月一回
明治二十一年十二月二十八日內務省許可（廿日發行）

婦人衛生雜誌

第三百三十九號目次

謹告

來る三月十一日(第二月曜日)午後一時半よりた茶の水高等女學校作樂館に於て例會相開き左の講演有之候間御知友御誘引御來會被下度候也

民族衞生の話

醫學博士　永井潜君

大正七年二月

私立大日本婦人衞生會

私立 大日本婦人衞生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをして足れりとするにはあらずかならず智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんを旨としに務はざるはあらじされども其身の健康にあらざれは此生活を得んをいと易からずこれ衞生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑し／＼衞生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改良育兒及看病法等の如きはいとも必要の事にして我等婦人のもつぱら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尋て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども夫の衞生の事に至りては更に注意を惹かざるもの、如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衞生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衞生上諸般の講義演說談話を乞ひ互に相研究し尚之を筆記して冊子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす茲に本會旨趣の梗概を敍べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其賛成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月

首唱者總代

私立 大日本婦人衞生會規則摘要

（明治廿二年十二月改正）

第一條　目的本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衞生上の智識を開發せしめ随て社會全般の幸福を增進するにあり●第二條　本會は私立大日本婦人衞生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條　本會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得●第四條　入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員證を交付す（交付手續卷末に詳なり）入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし●第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條　男子にして本會の旨趣を賛成する者は之を賛成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に賛成員たることを望みたる節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし●第七條　會員は本會に於て每月發刊する雜誌を無料にて受ることを得●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし既納の會費は總て返戻せず●第九條、本會に推薦員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るの[illegible]す●第十條、本會に左の役員を置く會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員三十名、書記若干名●第十一條　會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託することあるべし●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は[illegible]書記は役員の命を受け[illegible]編輯出版[illegible]●第十三條　[illegible]會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす[illegible]中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す●第十五條　評議員は無給とし書記には相當の報酬を給す●第十六條　[illegible]總會は八九月を除くの外每月一回[illegible]を開く[illegible]臨時總會を開くことあるべし●第十七條　[illegible]會員相互親睦の爲め[illegible]を開くことあるべし[illegible]經驗ある人々に衞生上の談義演說談話を囑託し[illegible]●第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を紹介して[illegible]を傍聽せしむることを得[illegible]衣服[illegible]●第十九條　談義演說等は男子の傍聽を禁ず[illegible]●第廿條　[illegible]改正其他重要の件議定のこと●第廿一條　[illegible]●第廿二條　[illegible]有金は本會の名義を以て三井銀行に預くべし●第廿三條　收支は總て會計擔任の幹事檢印を要するものとす●第廿四條　會計は一ヶ年每に決算し翌年三月總會に報告すべし●第廿五條　本會長の承認を受け地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得●第廿六條　支會を設立せんとするときは發起者の姓名を本會に報告すべし●第廿七條　支會員は本會の會員と同じく本會に會費を納付すべし●第廿八條　支會の雜誌は本會より送付すべし●第廿九條　支會は其狀況を本會に報告すべし●第三十條　本會は每月一回雜誌を發刊し之を會員に配附す●第三十一條　會員の外に寄附者の姓名及物品等を本會雜誌に登錄し尚ほ本會々長の名を以て謝狀を贈るべし又は本會々員以外の者にして地方に在る會員は雜誌に於て報告すべし●第三十二條　本會の會費は郵便爲替にて納むるものとす又は郵券（郵券送一割增）にて送付するも妨げなし●第三十三條　會費前金を納めたる者には受領證を送付すべし地方會員は東京府下に限り每月一回收入人を差出すべし但郵便爲替は東京○○○局○○○番本會事務所宛に振出すべし●第三十四條　會費を納付せざる者あるときは會長評議員會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市本郷區駒込林町二番地

私立大日本婦人衞生會

婦人衛生雜誌第三百三十九號
（大正七年二月二十日發行）



年頭に際し同胞の健康を思ふ

醫學博士　二木謙三

今日は新年の始めての會で御座いますから一年間實行せられて最も適切に御健康の爲めになり、延いては國の爲め家の爲めになるやうな、一番大切なことは何んであらうと云ふことにつき御話し申上げて見ませう

第一に姿勢　之れは亂れ易く正しくなりにくいものでありまして、之れが亂るゝと身體内諸臟器の位置形狀が變り、血液淋巴液の流通も惡しくなり、元氣にも影響し諸病の源ともなるものでありますから、如何なる姿勢は宜しきかとなれば第一脊骨や肩が自然のあるべき通りにある樣に、不自然ならざる樣にすることであります。

卽ち脊骨はなるべく眞直にして前後にも左右にも片寄らぬ樣にあり眞直と申しても重りを下げた絲の如くではなく、其の間に自然の彎曲があり卽ち柱を後にして立ちて見た際に後頭部は柱につき後頸部が柱より離れ、其の離るゝ距離が指二本だけ、それから肩の所は柱について脊骨の下部腰の部が柱から離れ、其の距離が手二枚の厚さ位、それから臀部は柱につき脚を延ばして踵が又柱につくと云ふ脊椎の姿勢が一番正しい、從つて頭部は眞直に脊柱の上に乘り顱頂部からの垂線は足の眞中に落ち、鼻端からの垂線は臍部を通過する樣にあることであります。

次に肩の姿勢であります、なるべく前に落さずに

後へ落す樣にし、後の方で肩胛骨卽ち所謂貝殼骨が二枚背部に一平面をなす樣になり前胸部は前に出でて半圓を畫く樣にならなければならぬ、而して肩は餘り上らぬ樣に卽ち所謂怒り肩にならぬ樣に稍々少しく下げる心持にする、其のうへ下腹部に力を入れて少し前に突き出す樣にす、されども下腹を出さんとして腰部迄前に出る樣に脊骨を曲げてはいけません。

斯かる姿勢は立つにも亦座位にも同樣に心得て宜しいので座禪の時の姿勢に脊梁骨を竪起し鼻と臍とを相對し狀浮屠（五重の塔）の如くならしむべくとあるも此の姿勢と大差なきことであります、臟器の位置も血液の循環も元氣も氣分も凡て引き立ちて參りまして勢力も之れから出る事でありますから、子供衆を持たるゝ方々の、御注意を充分に此の點に注がれんことを願ひます。

第二には心を平かに氣分を爽快に持つことであります。

あさみどりすみ渡りたる大空のひろきを己が心ともがな

いほばらの清見がさきのみほの浦のゆたけき見つゝ物思ひなし

と詠まれたる歌の心持にある樣に心懸るので之れに就いては別に長くは說きませんが先づ何事についても天と神とを相手に仕事をして、人を相手に爭ふ心や又は腹立つことをせぬと云ふ心懸けであれば自然に其の氣分になりて事業も出來、又長命もすると云ふことであります。

第三には皮膚の健康を計る、之れには冷水摩擦が一番宜しい、弱い人や初心の人は乾布摩擦でも宜しく又入浴後に冷水を灌ることから初めても宜しい、皮膚の清潔は大事であるが唯外表だけを白くすることでは完全でないからなるべく摩擦をして血液の循環をよくし皮膚の內部から血液で養ひ、血液で洗つて貰ふて內外からの清潔も計らなければならぬ。斯く致しますれば皮膚と同時に粘膜も內臟も強く

なつて風邪にもかゝらぬ様になり、即ち冷水浴をやつてから風引がなくなつたと云はるゝ人は澤山聞くことであります、又稀れに冷水浴を五六年もやつてまだ風を引くと云ふ人もあるが夫れは多くは過食で腸を惡くして居る人に見るので、之れは食物の章に讓り後に述べることに致します、日本は太古より清潔を尊んだ國であつて古き詞にも「ミソギ」と云ふことがあり水灌ぎの意味であるそうで、日常又は神の祭をするときなどに海水を浴びて心を淸め即ち「氣よく」「元氣よく」して心の穢れ即ち「氣枯れ」をはらうたものであるそうであります、今でも穢れに鹽をまくのは海水をそゝぐことの遺風であるそうで、日本の様な四方海の所謂海國ではそうあつたことだらうと思ひます、武内宿禰は吉備の海に浴して長壽を保たれたとの事で、歴史家は其の眞僞を研究して居るそうであるが、衛生上ではそれはどうでも宜しい兎に角皮膚は餘り保護して眞綿で包む様にして置いては惡い、なるべく風にも光線にも水にも當てる様にすることは大なる健康法の一であります、特に又文明の人には日光に當ることが少いから日光浴や水浴は第一の健胃劑と思ふて宜しいことであります

第四にはなるべく運動して筋肉を強くすること、運動の種類の最も宜しきものは日常家庭の拭き掃除又は立働きで、總ての筋肉を無理なく活動せしめ婦人方には最も善き運動で、時間から云ふても物から見ても最も經濟的で宜しいことゝ思ひます、但し婦人によりては一日中働きつめて居るが少しも運動にはならぬと云ふ方もありますが夫れは恐らくは無念無想でない爲めであらうと思ひます、運動と云はず何でも無念無想でせないと却つて反對の結果を得ることは屢〻でありまして、運動でも同様又立働きでも同様で、なるべく無念無想であるやうにつとめられたいものであります、申す迄もないが中には無念無想では何も仕事が出來ないと云るゝ方があるが、なる程死物の様に無念無想では何も出來ぬが眞の無念無想とは其の様な事でなくして一念一想と云ふこ

と、即ち專心一意、又は一生懸命と云ふことであつて之れが即ち無念無想で餘念雜念のないことであります、又人によりては心配して一生懸命になり間違へば氣が違はん計りに思はるゝ樣の狀態の事もあるが、之れは恐れての一生懸命で正しくない、安心して滿足しての一生懸命が宜しい。

斯くして心懸けられたならば婦人は家庭の作業のみにて充分であつて散步も「テニス」も入らぬ事になる併しその樣に無念無想で働く事が困難で且つ餘裕のある方々は一日一時間づゝ散步をさるゝも宜しからうと御勸め致します、閑のない餘裕のない方は家庭の作業を隅から隅迄充分になさるれば之れで充分の運動であります、又近年流行して居る婦人の登山や婦人の機械體操等過劇の運動は私は御勸め致しません、人によりては婦人と雖も斯かる事も場合によりては必要なこともあるから練習をして置くがよいと云はるゝが、私は婦人はなるべく一生斯かる場合を避けて行かるゝ道を講ずべしと思ふので、從つて斯の練習は益なくして害あると信じます、歐洲戰爭の婦人軍隊の如きは恐の極であつて軍があらうが又如何なる天災があらうが婦人は柔よく剛を制して婦人の天職を全くせらるゝ樣に願ひたいと思ひます。

又婦人の運動に最もよき事は禮式作法の練習であります之れは充分に御勸め致したいと思ひます又婦人は座業をせらるゝことが多いから此の時の心得も必要であつて、座には座の法あり座法が亂るれば座業は病の原ともなるが座の法が正しければ座業は座の儘一種の運動となつて座業が其の儘健康增進の手段となるので、之れが座の法の心懸け一つであると思ひます、其の法は前述姿勢の事について御話し致したる如くで脊骨を眞直にして坐り、膝と足とを安定にして腰と腹とに充分力を持たせ、手と肩とを充分に虛にして下半身を大地の動かざるが如く上半身を虛空の滯りなきが如くにして、呼吸を深く靜かに整へ其れに例の無念無想即ち餘念雜念なく安心して一生懸命に仕事をする之れが即ち健康に適した正し

い座法で下半身の筋肉を緊張させて居る爲めに同時に運動になつて居り食慾も進み所謂終日坐して什つて困せずと古人の謂はれた樣になるのであります。

第五には呼吸で之れは屢々申したことであるから略して、要するに前述の姿勢にして置いて下腹の動く樣に呼吸を細く靜かに長くする樣にし、息を吸ふときに下腹の少し出る樣に又呼吸時にも作業時にも共に下腹に力を失はぬ樣心懸くる事であります。

第六には眼と口中は屢々清潔な水で洗滌含嗽すること（略す）長命久視が出來るとの事である。

第七には婦人方に必要なる食物の事で大切な條項であつて之れのみにても充分に御話するには二三回も講演を重ねなければならぬ位でありますから今日は大綱だけを上げて置きます。

（イ）食の分量　は多過ぎぬをよしとすれども今日一般の習慣を見るに多くは食物過剩になつて居るから腹八分を忘れてはならぬ、次の食事の前に空腹を感ずる樣にある位に心懸くる事、但し空腹に二種ありまして眞の空腹は空腹になればなる程氣分がよく精神は統一して什事に實が入り、此の心持よき狀態を又食事によりて亂さるゝを氣遣ふ程の狀態で、さりとて食事を適度にすれば又別種の爽快を感ずる狀態にあるもので、少しも空腹は苦しいものでない、之れは生理的のよき空腹であるが、之に反して病的の空腹は一名習慣性饑餓とも云ふて、空腹を感ずると力がなくなつて什事が出來なくなり、何となく苦痛が感ぜらるゝ、晝の十二時のドンを聞くと、とても什事が出來ないと云ふ人は皆習慣性の饑餓に襲はれて居るのであります、斯かる人は過食の人で又之を直すのには減食から行かなければならない、次に慢性の腸胃病の人は、さうではないが多くは過食の人である、先づ減食をして之を試して見ることも必要である、醫者も此の法を試驗的に行ふことがある、併し單に減食のみで癒らない場合も勿論ありますから、夫れは正當なる診察を要するものですから此處には略します、兎に角食は大切なる藥である多く食

せば生命を縮むる害をも有つて居ると見るべきである、切に其の適度ならんことを勸むるものであります。

弱い人程少なく食するが法であります、所が弱いから澤山食べよとは一般の人の考であるらしい、人體は嚢ではないから多く食して一概に肥つて丈夫になるとは云はれぬ、胃腸は一本の管であるから多く食すれば素通りする、適度に食すればよく消化してよく吸收するし、榮養もよくなり腸胃も強くなる、肥るは惡し、瘠るもよくない、中肉は最も宜し、少食すれば瘠せるものではない、其は間違つた考である。

老人程少なく食せよ、病人も少なく食せよ、勉強するときは少なく食せよ、試驗前には少なく食せよ試驗後に遊ぶときには害せざる程度に少し多く食して適度に運動せよ、詳細の事は其の人々によりて加減があるから短時間に一概に論ずることが出來ないので唯大綱だけを擧げて置きます。

(ロ)食の時間、一日三回、其の間隔を四時乃至六時間とし、先づ五時間を適當とする、間食をせざるをよしとす、又二食にてもよろし、弱い人胃腸病の人に宜し、朝を拔くもよし晝又は晩を拔くもよし、但し何時の食事を拔くにしても晩食を澤山にするは宜しからず、三食中夕食を最も輕く少なくするは法であるが併し今日は逆になつて居る、神經衰弱の人などはなるべく夕食を減ぜよ、不眠症の人はなるべく夕食を減ぜよであります。

(ハ)食物の種類の割合は主食として米飯但し白米より麥飯或は半搗米が宜いが、其御飯は七分で副食物は三分、其の内植物性のもの二分、動物性のもの一分にて宜し、而して主食は普通の茶碗にて大人は三膳又は二膳、小兒、老人、病人は之に準じて小量とすること、副食物は夫れに三分の割合を取るのであります、御飯が少ないから御菜が多くと云ふは宜しくない、又虚弱であるから滋養物を多くと云ふも一概には正しくない、併し取り除けの場合もあるべ

きであるが一般の法は斯くの如くである。

（ニ）主食は其の土地によつて相違がある。即ち日本は五穀を主食とする、支那及び西洋は概して肉を主食とする、南洋にては果物蔬菜を主食とする、天は其の土地に住む生物に向つて其の土地に食物を與へて居る、空飛ぶ鳥には空に、水に棲む魚には水に食物を與へる、之に從はざれば適應の狀態を失ふて體内に恐るべき不權衡か起つて來る、例へば鳩に肉を與へ鷹に豆を與へた様のもので、何んでも西洋の眞似と云ふ譯には行かぬ、同じ米にても臺灣に居る人は臺灣米、南京の人は南京米がよく、日本本州に居る人には日本米が宜しいことは勿論であつて、之れを變更すれば適應の狀態を失ふものである、若し天變地災によりて其の自由が利かぬときは、重きに失するより輕きに失するがよき故に食べ慣れぬ物でも初めは少しづゝ取り漸次に食べ慣れる様にする、即ち毒でも少なければ藥になる様のものである、然れども鍛錬した健康體には斯かる細かな注意は全く無用であり、又無用である迄鍛錬するが宜しいのであります。

（ホ）食物の成分　食物の成分中今日一般的に觀察して、必要なる部分の缺乏して居るものは纖維質と石灰質である、普通は纖維は不消化と云ふて除く、夫れが餘りに除き過ぎるので良くない、纖維も必要な成分であるから餘り除き過ぎずに適當に細かに切りて少しづゝよく噛んで食する様にするが宜しい、次に大切なるは石灰質で、之れは骨を構成するに必要な成分であるが今日の食物中に缺乏して居る、併し今日の學生が身長が延びて居るから一見骨の發育がよい様に人が見て居るが、身長のみ伸びて太さと幅とに大きくならないのは却て骨の發育不良の徴候で、其の身長の長く纖細な人は、太く幅の廣い人よりは弱くあつて、肺尖、肋膜、腹膜、關節等の疾患にかゝり易い、即腺病性又た滲出性體質である、之を救ふのには幼少の時より石灰成分を適當の形にして與ふるが宜しい、適當の形とは之を藥物として

與ふる事でなく夫よりは自然の食物として與ふる事である、卽ち動物の骨又は植物の豆類に澤山の石灰質がある故に之を適當に調理して與ふる事である、骨ならば鮒の雀燒の如き又水田煮、義助煮の如き、又御正月の「ゴマメ」の如く、又鮭の頭や鮭の脊骨の如きは大根と長く煮ると皆食べらるゝ、又鮒の昆布卷の如きもよし、小鳥を燒いて骨の儘食するもよく、鷄の胴骸のたゝきも宜し此等は總べて重要の食物である、中流以上の人は特に此の點に注意を要するものであります、亦蒟蒻にも石灰質があります。

此の石灰質は一度に澤山食しても駄目であります、少しづゝよく嚙んで日常の食事に心懸けて之をそへる事であります、一日食べて二十日忘るゝではいかぬ又毎日なければならぬと云ふでもなく、只日常心掛けて、夫を捨てぬ様にすることが肝腎であります。

(ヘ)肉類の多食は害　それは西洋人にも害であるが特に日本人に取つて害である、肉の中には細胞の核の物質があつて夫れが消化され難く又其の消化殘餘は往々毒となつて一時には大害を來すことはないが長い間に積り〱て老人性諸病を惹き起す恐れがある、もとより大食家にありては老人になる迄待たずに亞急性の中毒を起して神經性又は腎臟性の疾患を起すことは間々あります、肉も魚も適度の攝食は大いに宜しいが多食は恐るべき害がある、卵の如きも同様である、牛乳でさへ日本人には多量は害である。

(ト)何が滋養物か　少し前迄は食物に滋養の價を定めんとしたが、之れは適當でない、滋養價は其の熱量、卽ち「カロリー」で直接に計られるものではなく又蛋白質の多少でも計らるゝものでない、夫等は古い考であります、卽ち如何程鷹に向つて滋養物なる肉でも鳩に向つては殆んど價値がない如くであるから、滋養價は「カロリー」が大であつても蛋白が多くあつても適せざれば滋養物でなく、「カロリー」や蛋白が少なくとも適すれば滋養物となるものであり、要は

適應と不適とを考ふべきものである、即ち日本人には米が滋養物であるから年中食して居つて飽きもせず榮養も害せられぬ、之に反して肉類を日々三度づつ數週間も日本人に食せしめたならば大抵は厭やになり、衰弱して病氣にもなることがある。即ち日本人に最も大切な滋養物は米や麥である、西洋人には之と反して居る、其の他は推して知るべしであります、日本人には米や麥、玄米や蔬菜、魚肉と少しの肉類にて充分の滋養があります。古來之にて榮養不良になつたものがない、西洋人には肉が大切な滋養物であるのに肉が高價で食し得ないものがあり從つて西洋で馬鈴薯と「パン」のみを食して居る貧乏人は榮養不良となるのであります。日本には貧民窟には榮養不良のものがあるが之れは多くは三毒に侵されて居るもの即ち酒毒、黴毒、結核に罹つて居るもので食物のみの科でない、又魚肉と云ふて鯛や鰻のみが滋養物ではない、鯡でも、數の子でも、鹽鮭でも乾太口魚でも皆同じく滋養物である、何でも高いものの程滋養ある様に思ふのは日本人の誤りである、併し鯡や數の子を食うて當てられたと云ふものがあれば夫は多食するからである、適當に食すれば是程經濟で旨い滋養物がないと云へる、日本人は實に幸福の國民であつて食物の缺乏などはない譯である、唯贅澤や美食、多食が敵である

（チ）正月の御料理　は其れであるから理想的の副食物である、然るに正月に腸胃を害するものが多いのは多食の結果である、正月の御料理は煮豆、數の子、ゴマメ、午蒡、煮〆、何時迄置いてもいたまぬものゝみにて蛋白質、脂肪質、纖維質、石灰質に富んで誠に日本人に適應した理想的の副食物であります。

（リ）最後に便通は一日一回必ずある様に便通に適した食物を人々夫々適當の品を按排して攝取すべきことであり、水分も適度に取ることを心懸けなければなりません。

結論　毎朝早く起て冷水浴をなし、深呼吸を行ひ

無念無想に一心不亂に働いて、以上の獻立のものを空腹時に適度に旨しく食べて天と神とを相手にしてよく人と爭はず人と和して行けば健康は固よりの事無病長壽子孫繁榮、富國強兵で、日本帝國萬々歲であることは疑ないと信じます、詳細は又他日に讓り御淸聽を煩はしたことを鳴謝致します。

叢談

鏡前體操

醫學博士　田代義德

本篇は田代博士が、亞米利加に於て親しく觀察され、專門の整形外科學より見て興味あり又有益の一法として實驗醫報誌上に紹介されたものでありますが、醫師のみならず普通の人、特に姿勢が宜しくないと云ふ評判の高い我邦の御婦人方には實に好い參考資料と存じまして、玆にその大要を多少解り易く書き直して轉載させて頂くことに致しました。（記者）

私が昨年の三月ニューヨルク市に參りました時に畸形及び關節病院長ドクトルフラウエンタール氏を訪づれました所が、同氏は二十年以來實行して居るといふ鏡前筋肉練習法に就て種々詳しい話をせられ、特に一日私をその診察所に招いて實際施行の狀況を見せてくれました。依て今その大要を述べて皆樣の御參考に供しやうと思ひます。

鏡前體操といふのは、大きな鏡の前で體操を行ふのでありまして、脊椎側彎といふて脊骨が左右の方向に曲つて居るやうな患者には「合せ鏡」の必要なことは勿論で、つまり患者が自分で自分の身體各部の運動を見て、何處が何う惡いかと云ふことを注視監督することの出來るのが便利である。特別の說明は五六個の插圖に依て略することゝ致します。

フラウエンタール氏の說には、治療體操は疾病の豫防及び治療の爲め、又畸形を矯正するために必要

なものであると申して居りますがアンデルソン及びその他の人々は嘗て實際に就て説明して申しますのに、玆に立つて居る人がある、今その注意力を主として一方の脚にのみ集中するときには、これに由て起つた所の充血は、その立つて居る身體を、その注意力を集中した側の脚の方に傾かしめるに至ると云ふ。又或人は、意思を集中して一方の脚のみを働かすときは、これに應じて腦の灰白質の回轉、即ち腦の所謂精神が宿つて居る部分の「ウヰリ」が大きくなるわけである。これに反して先天性に上肢又は下肢に缺けた所のある人間の腦を解剖するときは、運動中樞即ち腦髓中に於て身體各部の運動を命令する、司令部所在地たる腦皮質の發育が不完全なことがあると申して居ります。

輪の様に回轉る一種の舞踊がありますが、それは充分なる神經の力と神經の調節とに由るものでありますから或る筋肉の一群の發育を良くします。一體腦の命令が手足の末梢の方に傳はる割合は、恰も電流の銅線の太さに正比例するが如く、その神經の太さに關係するものであります。今若し意志を筋肉に

第一圖



上下肢麻痺。小兒弱き筋群のみな發達せしめんとして鏡前筋肉練習な施す

集中致しますときには、洽く運動を起すのみならず、

第二圖



脊椎側彎と鏡前筋肉練習・弱き筋群を發達せしむる爲に特に注意を施す

その運動を起す所の神經中樞の血液の量にまでも影響を及ぼすもので、これに由て傳導を掌どる神經の發育を來すものであります、殊に治療の初めと半年又は一年の後に末梢神經を檢査して見ると、その太さを增すことが認められる。それで彼の高等數學を研究して腦の發達を促がすと云ふ如く、鏡の前に立つて或運動に向つて意思を集中することを練習するのは、腦の發達に好影響を與ふるは疑のないことであります。

鏡前體操を行ふには一人の指導者が必要である。又患者は三歲以上より始めるのであります。假令見物人がありましても、子供は鏡前體操に熱中して決して氣を散らすことはありません。

患者は常に治療を要する筋肉に就て特に注意を加へねばならぬ、卽ち脊椎側彎であれば、背部の諸筋殊に薦骨脊柱筋の收縮に目をとめなければなりません。

體操の始めには筋肉の「マッサージ」及び筋腹、卽ちその筋の中央の膨れてゐる部分の敲打法を行ひ

次に筋の停止部と起始部を接近るやうにする、即ちこれで以て筋の收縮力を刺戟するわけであります。傍に立つて居る指導者は、何れの筋肉を專ら働かさなければならぬかと云ふことを説明して、患者をして意志の集中と身體の努力とを一致せしむるやうにすることが必要であります。尚ほ筋肉の收縮は緩徐に行はせるのであります。又筋肉が麻痺して居つて收縮力が不充分な場合には、指導者自らこれを補助して收縮を扶け、收縮力の増すに從つて段々補助を減ずるやうに致します。

但し筋肉體操は決して餘り長くこれを行つてはならぬ、疲勞を感ぜぬ程度に止めなければなりません。何故ならば、斯くの如くして精神も身體も疲勞するときは、遂に神經衰弱に陷る虞があるからであります。

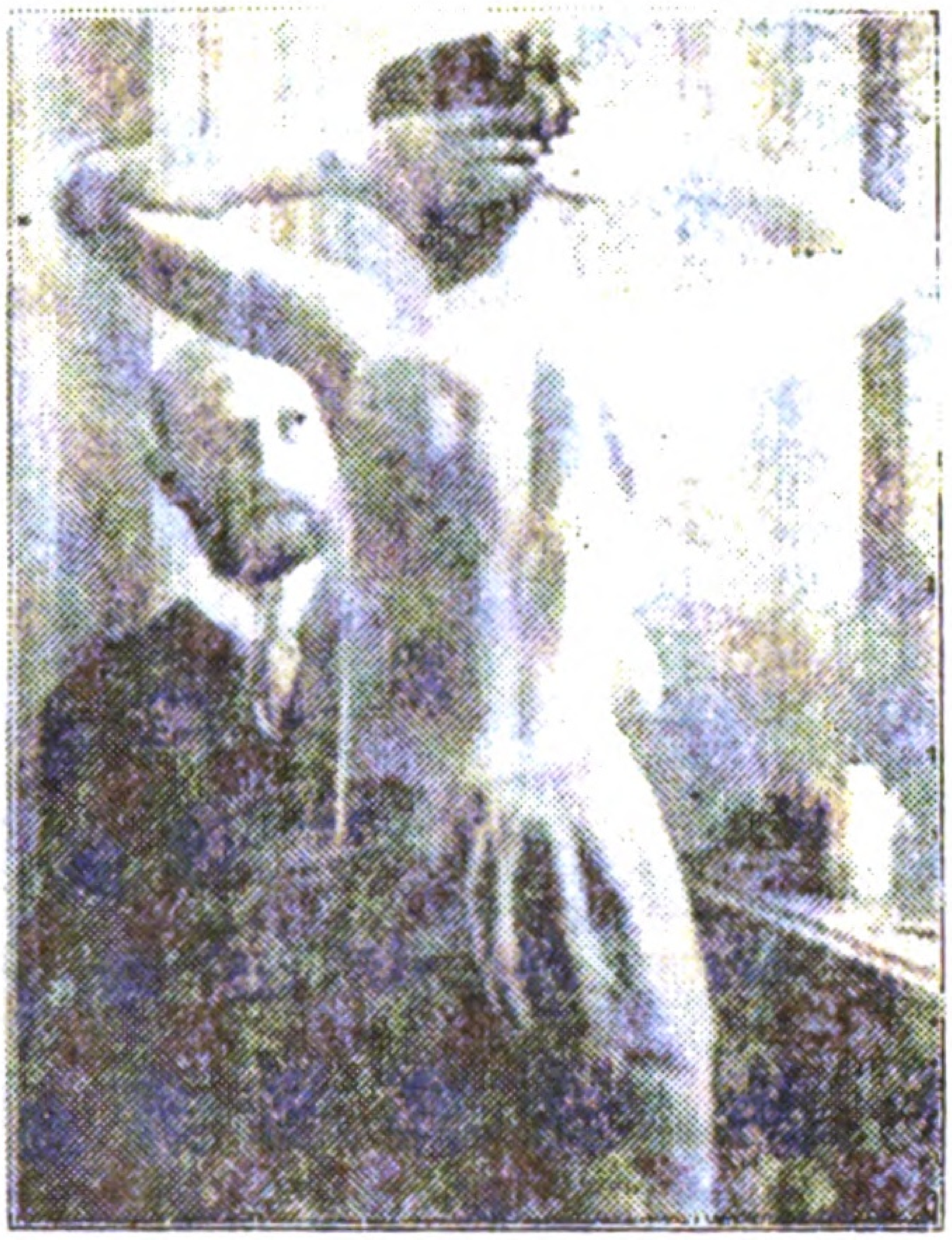
第三圖



右方の鏡には正角の足を三十度にまで矯正せんとする處。左方の鏡には手を以て足を支え同時に脚を押さへつゝあるを示す

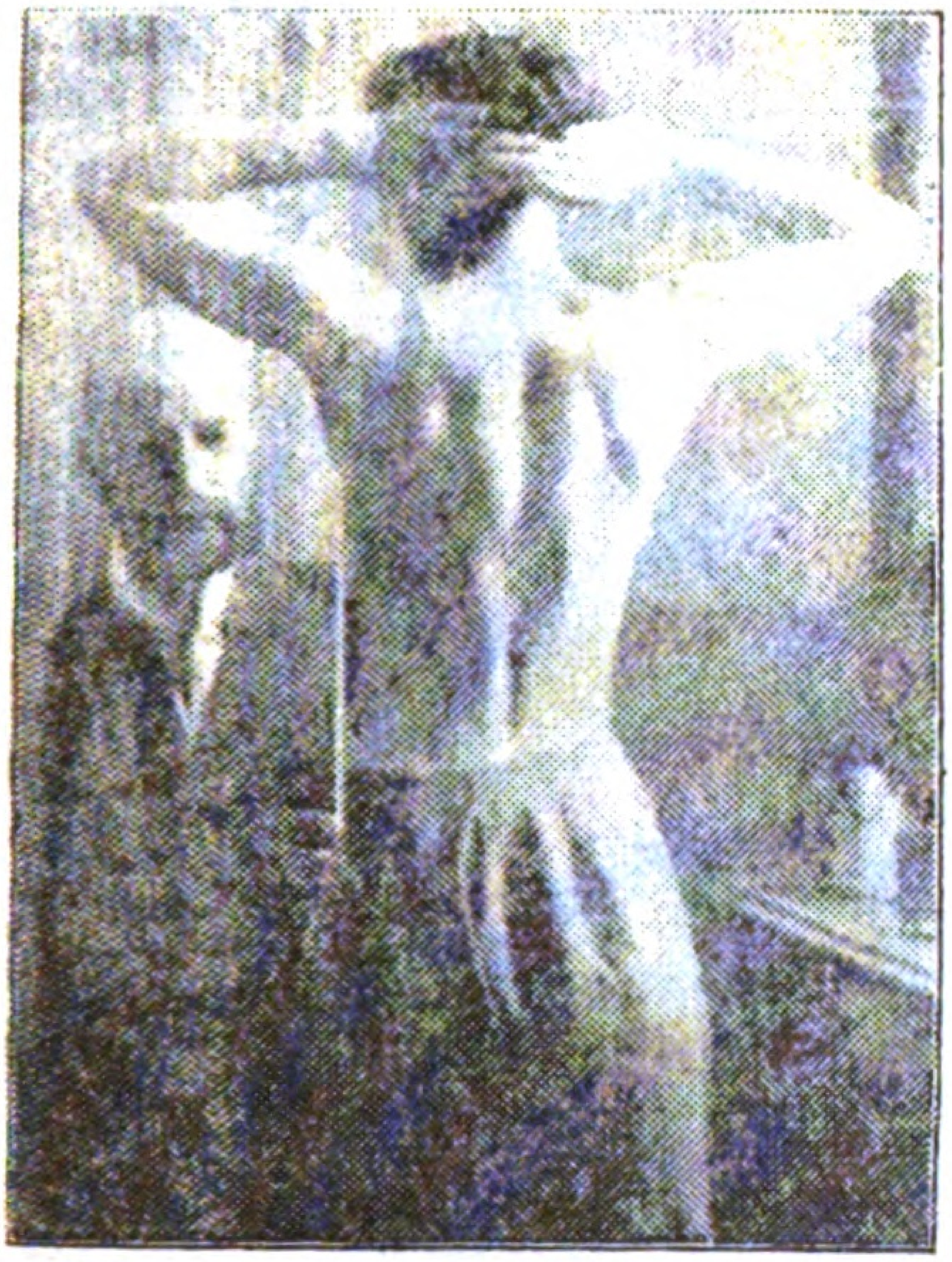
この鏡前筋肉練習は、如何なる病症に應用して適當するかと申しますと、先づ小兒麻痺、脊椎側彎それから諸種の「アタキシー」と云ふて、手足の運動の

第四圖



軀幹を動かさずして筋肉收縮のみに由れる軀幹と鉛直線との接近を示す

第五圖



筋肉檢査の爲め鉛直線を示す。筋肉收縮前に於ける軀幹と鉛直線との距離を示す

第六圖



起立姿勢。矯正の爲め意思の集中と筋肉の收縮とを缺ける時の姿勢なり

第七圖



指定したる鉛筆端まで筋肉の收縮せしめて姿勢を矯正したるを示す

調子が取れない、即ち共働運動のうまく行かない病症などに適するのであります。

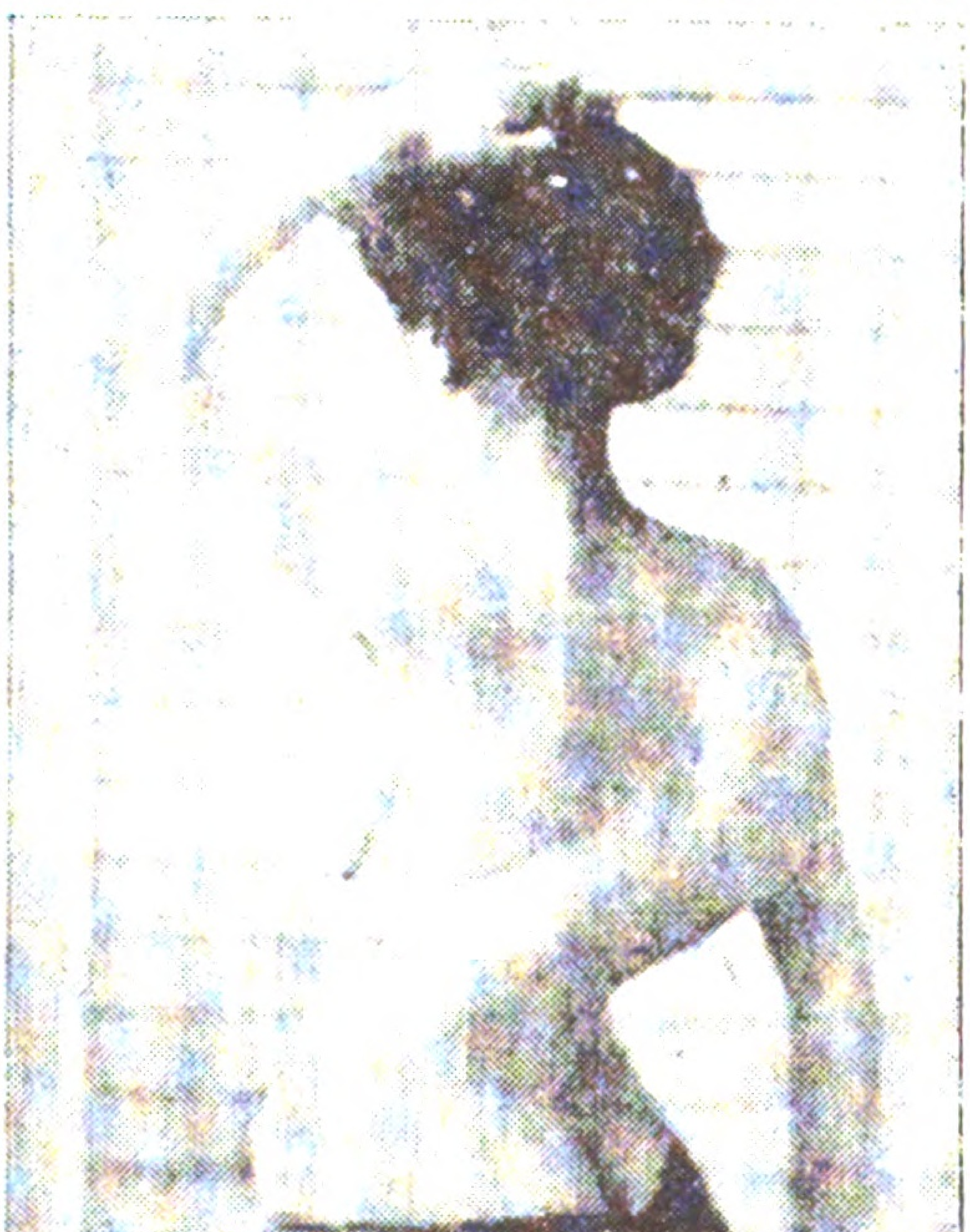
尚ほフラウエンタール氏の申しますのには、普通

第八圖　一婦人鏡前に在りて矯正運動を營みつゝあるを示す



體操は何れの筋肉も平等に發達するやうに努めるのであるけれども、鏡前體操は、眞に練習を要する筋肉群だけを選んで收縮せしむることの出來る利益がある。病氣に罹つて居る筋肉と、健康な筋肉とを一様に働かせますときは、健康な筋肉は豫想外の發達をして、病める方の筋肉の發達は却つて邪魔され

第九圖　一女子脊椎側彎に罹り、三年間專門家の體操療法を受け、健全なる筋肉の不必要に發達したるを示す



ることがあるから注意しなければならぬことであります。

（第九圖參照）

病人と病氣

高島平三郎

高島先生は「實驗醫報」誌上に「病人の心理」と云ふ題にて、非常に興味ある又有益なる講話を連載されて居ります。これは主として開業醫師の爲めにせられるのでありますけれども、病人となることもあるべき人の誰しも一讀して置くべき性質のものと思はれますので、普通の人には多少難解の節もありませうが、言葉は幸ひ極めて平易に述べられて居りますから講述者及び實驗醫報社に請ふて「病人と疾病」と題する一節をそのまゝ茲に轉載して讀者諸姉の精覧に供することゝ致しました。(記者)

フランスの哲學者で社會學の創設者たるオーギュスト、コムトは人類思想の發達する順序を(一)神學期(二)形而上學期(三)科學期の三段階とした。それは人類が未開幼稚な頃は何事も神秘なる超自然力の所爲として片付けて了ふ故疑惑も起らねば研究心も出ぬ。恐ろしいことに出逢へば神の怒りとして戰き恐れ神の心を慰めるために祭祀を行ひ犧牲を供へ神樂を奏し舞踊を演ずるやうなことをする。古代に種々の自然宗教の起つたのは全くこれがためである。山には山の神があり川には川の神がある。動物でも草木でも少しく普通ならざる力あるものと見れば直ちにそれを神とする。甚しきは生殖器にさへ不可思議の力あるものと看做してこれを崇拜する。古代の宗教に自然崇拜、庶物崇拜、生殖器崇拜などの存するのは全くこれがためである。人類の精神がこれ程單純であれば何事も譯なく片付く。この時代の者が疾病に罹つてこれを惡魔、怨靈、疫病神などすべて超自然の人格者の所爲であるとしたのは無理の無いことである。

コムトは年代を追うて思想發展の順序を說いて前の如くに定めたのであるがそれは大體の區別であつて今日に於ても未開野蠻の種族は依然としてこの階級に位し何事を說明するにも神や惡魔を引き合ひに出す。文化の發達した民族の社會に於ても子供の間にはこれと同樣なる信仰が一般に行はれる。子供がお伽話の如き空想的產物を喜ぶのはこれがためであ

る。又是等民族の成人の間にも古代の信仰がその儘遺つて勢力を得て居るものが多い。これが所謂迷信である。文明國の疾病に關する迷信の多いのは偶然では無い。

次の時期に達すると最早神秘的人格的勢力をそのまゝ信じて滿足しては居らぬ。何等か形而上學的理論を以て神祕的信仰に代へるやうになる。希臘の昔に起つた詭辯論者を初めとしその前後の形而上學者は何れもこれである。これ亦必ずしも或る時代に限つたことでは無く現代に於ても瞑想思念の結果自己一流の哲學否寧ろ形而上學說を立てこれを以てすべてのことを解決せんと試みる者が少くない。現在の日本にもこの種の論者が隨分存在して居る。況して希臘、羅馬の時代より前世紀科學の勃興するに至る迄の間に起つた病理說が何れも形而上學的色彩を帶びて居るのは怪むに足らぬ。

ヒポクラテースの頃に行はれた液體病理說にしても當時の形而上學がすべての物體を四大卽ち地水火風の四元素に歸したのに基いて身體の重要成分を血液、粘液、黑膽液、黃膽液の四種としてその調和宜しきを得たるが健康狀態にして不調和なるが疾病であるとしたのである。この說は固より一の想像に過ぎぬが當時に在つては背後に强固なる形而上學說を負ふた眞理であると信せられて居つたのである。その後病理學說の變化進步に伴ひこの說は全く忘れられて居つたのであるが最近內分泌說の出るに及んで二千餘年前の想像說にも多少の眞理を包含して居ることを思はしむるに至つた。

ヒポクラテース等の形而上學に基いて液體病理說を唱へたのに對してアスクレピアデスはデモクリトスやエピクロースの形而上學說に由つて固體病理說を立てた。つまり人體を構成して居る各元素の形狀、大小、配列、運動等が正しければ健康で不規則ならば病氣であると說くのである。これ亦その背後に形而上學を有して居る故少くとも分子說を信ずる者には有力なる疾病原因說と看做さ

れたことであらう。その他ガーレン、ヒポクラテースの所説に基いて立てた靈氣説にしても更に下つて十六世紀の頃瑞西のパラツェルススが唱へた胃中に存する神秘的生活力の説にしても要するに形而上學的理論に過ぎぬ。何れも今日の實驗科學的見地より見れば一笑に附すべき説であるが當時に在つては堂々たる大學者がこれを眞理と信じて疾病の治療に從事して居たのである。病人がこれを信じては疑はなかつたはいふ迄も無い。併し病人は必ずしも醫師や醫學者の説に信頼するとはいへぬ。形而上學説時代の病人にして依然神學的時代の思想に固著して居る者も少くない。かゝる者は如何に巧妙なる病理説にも耳を假さず頑固に自己の疾病を超自然的人格者の所爲に歸するであらう。

コムトの所謂科學時代は十八世紀の後半から十九世紀に掛けて現はれて來た。この時代に於ては人類一切の思想は科學を根柢として成立してあらゆる方面に實證説が凱歌を奏するやうになつた。十九世紀が大體に於て科學萬能の時代で宗教も藝術も一時自然科學のために壓迫せられた形勢のあつたことは一般に認められて居る。人類が餘りに冷なる理智ばかりから成る科學を偏重し温なる感情の廣大なる世界を無視したゝめに十九世紀の末には非常に物足らぬ寂しさを感じ終に「世紀末の悲哀」といふ特殊の傾向を生ずるに至つたものも亦一般に認めらるゝ事實である。併しそれにも拘はらず眞理は眞理である。科學は何處までも冷なる手を以て眞理を追究する。疾病の學説に關しても十九世紀には神秘の帳を褰げ空想の翼を破り純然たる實驗觀察の實證的基礎の上に細胞病理説を立つるに至つた。これぞ有名なるウイルヒョーの功績である。科學時代には疾病も亦科學的に説明せらるゝに至つた。

この如く人類の思想は大體上三段の進歩をなし來つて現在は概して科學の世の中である。哲學も宗教も藝術も科學と並び立つて行はれて居るが何れも科學を基礎とするか少くとも科學を疎外する譯には往

かぬ。併しこれ程進んで盛んになつて來た科學もこれを眞理の大海の茫洋たるに比すればニユートンの言うたやうに貝殼で大洋の水を掬うたに過ぎぬ。まだ科學の光明の屆かぬ所が多くある。そこで形而上學や神學が古代の衣を纏うてこの暗黑の中に跳梁する。自然科學に由つて鍛え上げて來た醫者でさへ自分の妻の疾病が久しく癒えぬのを氣にして竊かに加持祈禱を依賴する者もある。又現在に於ても太靈道などいふ時代錯謬の形而上學的擬學說に心醉して自己從來の本領を沒却せんとしつゝある者も存する。

醫師既に然りとすれば況して一般の患者が一週二週一月二月と醫藥を用ゐ續けても效果の見えぬ場合に先づその主治醫を疑ひ甲醫より乙醫、乙醫より丙醫と、轉々醫師を變へ、斯くてもなほ癒えざる時は超自然的の力を賴むに至るのは怪むに足らぬ。

藥師如來も賓頭盧尊者も、乃至は眼病に利益多しといふ日朝上人も此の如くにして名高くなつたのである。啻に佛敎に於て疾病に關する信仰や迷信の多いのみでは無い。

基督敎にも多くの此種の事實を認める。先づ第一に基督自身が種々の奇蹟を行ひ死者を蘇らせたり癈疾者を起せたりした。されば彼は大醫王である。我國の醫者の中にも彼を醫王として祭つて居る人がある。唯醫王として崇め祭つて居るのならば何等の害も無いが舊敎には隨分賓頭盧尊者や日朝上人と同樣の信仰對象としてマリアを拜む者がある。この派のお寺の前に往くと蠟細工の人形及び身體の各部分を作つて賣つて居る。それは病人が各自の患部に換へてマリアに供へその平癒を祈るためである。

フランスのルヽドには靈泉が出でてこゝに來つて祈り且つその靈泉に浸れば如何なる難病も平癒すると信ぜられて居ると共に事實全快する者が多いといふ事である。世界第一文化の發達した國であると自らも任じ人も許して居るフランスに於てこの種の迷信が行はれて居るのを見れば如何にコムトが科學時代であると斷定しても容易に神學時代や形而上學時

代をこの世から葬り去る事は出來ぬ。生んと欲するのは生物の根本的衝動である。この衝動は生物の進化に伴うて次第に強く次第に複雑になり且つ合理化されて來る。人類に至つてその極に達して居る。されば疾病に抵抗する爲にはあらゆる手段を取る。神をも佛をもその目的の爲に創造する事さへ敢てする。神が人を造つたので無く人が神を造つたのであるといふのは是等の事實を指したのである。併し獨逸の哲學者フォイエルバッハはかゝる意味の哲學を説いて大學教授の職を奪はれ終生落寞の生活を送つた。これは昔の事であるが今日もなほこのやうなことをいへば驚き怪み、或は神を瀆す者として、怒り罵る者も多からう。假令誰が何と言はうとすべての神がかくして出來たといはぬ迄も人類は必要に應じていくらも神や佛を造つて拜んで居る。疾病の如くに死を以て人を威嚇する者に對しては特に多くの救主を創造する。こゝに至つては科學も半文の價値さへ無くなる。

病人の心には疾病の苦惱を感じ瞬時も早くこの苦患から免れんとする強烈なる欲求の外何物も無い。醫藥がよく是を免れしむるといふ故これに信頼して苦い藥をも服むのである。一旦これに信用が置けぬやうになればその科學たると迷信たるとは問ふ所では無い。利目のあるといふことは何でも試みるやうになる。これが人類の弱點である。この弱點に乘じて成功するのが江湖先生の壇場である。疾病があり、隨つて病人がある限り、宗教的若しくは擬學術的の迷信は到底絶滅せしめることは出來まい。而かも「鰯の頭も信心から」といふやうに假令迷信にもせよ或る神佛を祈らば必ず疾病の痊ゆべきことを堅く信じ眞心込めて祈る時は精神療法の一として確かに有效なる結果を來す故に、病人の迷信はます／＼深くなる。況してお水を戴くとか御符を戴くとかして有形の物を攝取する時は、一層その能率を高める場合が多い。

かやうなことが無智の階級者流の間に行はれるの

なら敢て怪むにも足らぬが、これが前にも述べた如くに立派に科學的知識を有して居る醫師その人にさへ往々認められるといふのは如何にも理解し難きことの如くに思はれる。これには種々の理由もあらうが、一は疾病の種類に由つて患者に與ふる病苦の主觀的狀態が神祕的原因を聯想せしめるためである。

胃腸の疾患に罹れる者の中には、その痛みの如何にも奇異にして何物か腸内に轉輾して左に喰ひ付き右に嚙み付く如くに思ひなす場合が少く無い。而かも間歇的に意地惡き痛み起る場合に各種の醫藥も效果無きが如き際には、その苦惱より各種の妄想を生じて或は往年自己が苦しめたる人の死靈が取り憑きたるにはあらずやとか、或は惡魔の來りて殊更に自己を苦しめるにはあらずやなど、平生ならば思にも付かぬことをいろ／＼と考へ終には科學全盛の世に在りながら神學時代の迷信に囚はれ醫藥以外に神佛の加護をさへ求むるに至るのである。

健康の時に考へれば馬鹿氣たることであるが實際自己が病苦に惱める時には如上の現象に囚はれ易きものである。殊に「ヒステリー」患者の如きは腹中に生物の存在して自己を苦しめることを眞面目に信する者がある。狐憑病者の如きに至つては狐が體中に在つて自己の攝取する食物を全部食ひ盡す故絶えず饑餓を感ずることを信じて居る。

永き疾患殊にその病原の醫師にも明かならぬやうな病氣に侵された者は、疾病を以て神佛の祟りなりと考へ或は惡魔の所爲と信ずるやうになる傾向がある。このことは患者自身も醫師も豫め考へて置かねばならぬ。

體溫の儉約性

莊司秋次郎

近頃は炭でも石炭でも凡て燃料が非常に暴騰したので、何れの家庭に於ても此の冬季の薪炭が經濟上

の一問題になつて居るやうでありますが、我々の身體そのものが既に一個の竈或は煖爐のやうなものでありまして、苟も生活してゐる間は絶えず此の竈の火は燃えて居るのであります、卽ち此の竈の火が消えれば全身冷えて了ふ、所謂一個の屍骸と化して了ふのであります。薪盡きて火の滅するが如くとは、靈魂が肉體から消え去る所を形容した言葉でありますけれども、我々の身體の活動の終局は、生理的に之を見れば更に一層よく此の形容があてはまるのを覺えます。

　我々の身體の溫熱は何處より由來するかと申しますと、血液の中の炭素と、吸入する酸素との化合に由て起るものである、言ひ換へれば、我々が食物として攝取した物の中の炭素が、呼吸に由て肺へ吸入した空氣中の酸素に依て燃されるからであります。それで此の竈の構造は既に御承知の事として略しまして、その經濟上の點に就て之を他の煖房裝置と比較して見やうと思ひます。

研究家は委細しくそれを計算して居りますが、その成績は次の様になつて居ります。

　一人の大人は毎日平均約二「ポンド」の炭酸を呼出する。此際、この二「ポンド」の炭酸が體內で出來るのには大凡半「ポンド」の炭素が酸素と化合しなければならぬ。この場合に起る所の熱が卽ち體溫となるわけである。

　そこで半「ポンド」の炭素又は純粹の石炭は一體どの位の熱を出すかと申しますと、他の試驗に依て見ると、その燃える時に、石炭每一瓦に付いて約二百瓦の氷冷水を三十度まで溫めることが出來る。但しこれは裝置が完全で、少しも他に熱を失はぬと云ふ條件の下に於ての話であります。兎に角これから推して參りますと、最も具合の好い場合には半「ポンド」の炭素は五萬瓦、卽ち百「ポンド」の氷冷水を三十度迄溫めることが出來るわけで、若し極僅かしか冷えぬものとすれば、少し餘計に石炭をつげば、常時その水をこの溫度に保つことが出來るわけであり

ます。

さて茲で又我々の身體を一種の竈として考へて見ると何うでありませうか、先づ普通大人の體重は百「ポンド」以上ある。人間は大量の冷たい空氣を吸入して、それを温めて呼出する。それから冷たい食物や飲料を攝つて、これも同じく體内に於て血液と同温度に高めなければならぬ。斯う考へて見ますと、我々が毎日食物で攝取る所の半「ポンド」の炭素と云ふものは、燃料としては非常に僅かの消費量と云はなければなりません。これだけの温を出し、これだけの温を保たしめるには、極めて精巧な竈で、而かも冷却を防ぐ爲めに特別の設備をしなければ到底能くし難いことであります。

然しこれを論ずるに當つては、單に斯う比較しては片手落ちになります。と云ふのは我々の身體の内には尚ほ第二の温源があると云ふ事實を看過してはなりません。卽ち我々が身體から排泄ところの水、殊に汗や呼吸で以て外に出す所の一切の水は、直接に我々が食物や飲料で攝取した所の其の水であると云ふわけには參りません、身體の内でも實際に水が出來る、卽ち吸入した酸素の一部分と水素との化合に由て水が出來る筈であります。この水の出來る際にも同じく熱を生ずるわけでありますが、これが除外されて居りますから、炭素から出來る温を身體に作用するものとして看る時には當然この分の温を差引かなければならぬわけである。理窟はまあさうでありますが、然しこの體内で水が出來る爲めに生ずる所の温と云ふものは、計算には入れねばならぬと致しましても、又一方に於て汗となつて外に出る所の水は、皮膚に於て冷却作用をしますから、體内で水の出來る際に生じた所の温は、體外に出る際に再び失はれるものと看て宜しい。さうして見ると本來の體温の源は主として炭素の燃燒と云ふことに歸するので、その儉約な經濟振は實に驚嘆に値するものと云はなければなりません。

尚ほ研究家は他の面白い計算をして居ります。尤

もこれは直接茲には關係がありませんけれども、一寸お話致して置うと思ひます。

何人も御承知の通り、食物は單に我々の身體を形成へるのみならず、同時に又身體を溫にするの用をなして居りますから、これを考へますと、我々の身體の中に在る所の力も矢張り此の溫に關係して居るのではあるまいか、從つて身體の燃料たる食物は、恰も蒸氣機關が力を出す所の、その燃料に比すべきものではあるまいかと云ふ考が起ります。

この考は一部分正當である。固より熱は我々の筋肉の力を出すについて必要の條件である、が然しそれは蒸氣機關に於ける力とは少しく趣を異にしたものでありまして、我々の筋肉に力を出させるものは非常に電氣に似たものである、實は恐らく實際電氣であらうと思ひますが、學者は斯ういふ計算をしたのであります、即ち人間が、その體溫の爲めに要するだけの炭素物質を以て、機械に應用したならば幾何位の力を出すことが出來るか、更に分かり易く言ふて見れば、一人の人間が持つてゐるだけの力を機械で以て代用しやうとするときには、幾何位の燃料を要するか、即ち食物たる石炭を幾何位消費するかと云ふ問題であります。

その答案は次の如くである。

一人の人間の力は大約六分の一馬力である。所で機械は大きければ大きいだけ、一馬力に付いて要する所の燃料の割合が少なくなると云ふ事は、經驗上よく知られて居る事實でありまして、例へば百馬力の機械が一馬力に付いて僅かに五「ポンド」即ち毎時間全體で五百「ポンド」の石炭しか要ないのに、一馬力の機械は毎時間二十「ポンド」の石炭を要すると云ふ程に大きな差があるのであります。これで以て機械が小さい程、その燃料が高くつくと云ふことが分かります。さうしますと人間の力、即ち六分の一馬力の力を出す機械は、極めて完全な設備になつて居りましても、毎時間四「ポンド」以上の石炭を消費する計算になります。然るに實際一人の人間は僅

かに半「ポンド」の炭素物質を以て裕に二十四時間を支へ得るのでありますから、その燃料に於ては、凡て熱を以て働かす所の人造的機械に較べて百倍も倹約になつて居るわけであります。何と天然の竈　自然の「ストーブ」は經濟的に出來て居るものではありませんか。

肺炎に就て

小寺顯二郎

肺炎と云ふのは、肺臓に焮衝が起るのである。焮衝が起れば如何なるかと云へば、肺臓の内の氣管枝や肺胞から肺の實質までが腫れたやうになつて分泌物を増し空氣がうまく這入らなくなる。即ち呼吸作用が妨げられるから、此の病氣は非常に苦しい病氣である。

何から此樣な病氣が起つて來るかと云ふと、眞正のものはフレンケル氏の肺炎菌と云ふ特別の黴菌が本になつて此の病氣を起すのであるが、其他の種々の黴菌もこれと同樣の病氣を起すことがある、又肺炎菌と其他の菌が共同して肺炎を起すことが多い。それで最初から純粹の肺炎を起すことも少なくないが、殊に小兒や老人は氣管枝加答兒があつて、それから肺炎になる場合が多い。尚は嚥下肺炎と云ふて氣を失ふてゐる者や、物を嚥下筋肉が痲痺してゐるやうな場合に、飲食物などが門違ひに氣管の方へ這入り込むで、それから一種の肺炎を起す場合がある。肺炎といふ中にも、その起りや病氣の模樣に依て種々の區別はするが、それは醫學上の事で、茲では何でもかまはず、肺に焮衝を起せば肺炎と云ふことに定めてお話をするのである。

肺炎は如何な風に起るかと云ふに、今迄何事もなく仕事をしてゐた者が、急に惡寒を覺えて戰慄が來る。夜間睡眠中に起ることもある。どうも變だと思ふてゐる中に、三十分間か一時間もすると熱が出て

來る、檢温器で體温を測つて見ると三十九度乃至四十度位になつて居る。而して此の熱は多少の昇降はあるが、消退ずに續く。脈は百以上にもなる。呼吸は非常に困難になつて、淺く速くなり、一分間に三十乃至五十を數へ、鼻翼を動かして呼吸をするやうになり、咳嗽をすれば胸に刺すやうな疼痛があつて非常に苦しい、その爲めに高い聲を出すことは出來ない、切れ〱に哀れな聲で物言ふやうになる。顏面は赤く、眼に一種の光を帶び、非常に咽喉が渇き、舌は白くなつて食慾は無くなり、小水は少なくなる。患者は呼吸する毎に胸に疼痛を覺えるから、患側を下にして臥ることは出來ず、大抵仰臥になつて居るものである。

これが先づ肺炎普通の狀態で、他に餘病が加はらなければ大抵七日か十二日の間に甚く汗をかいて急に樂になり、忽ち熱がさめて了ふ。

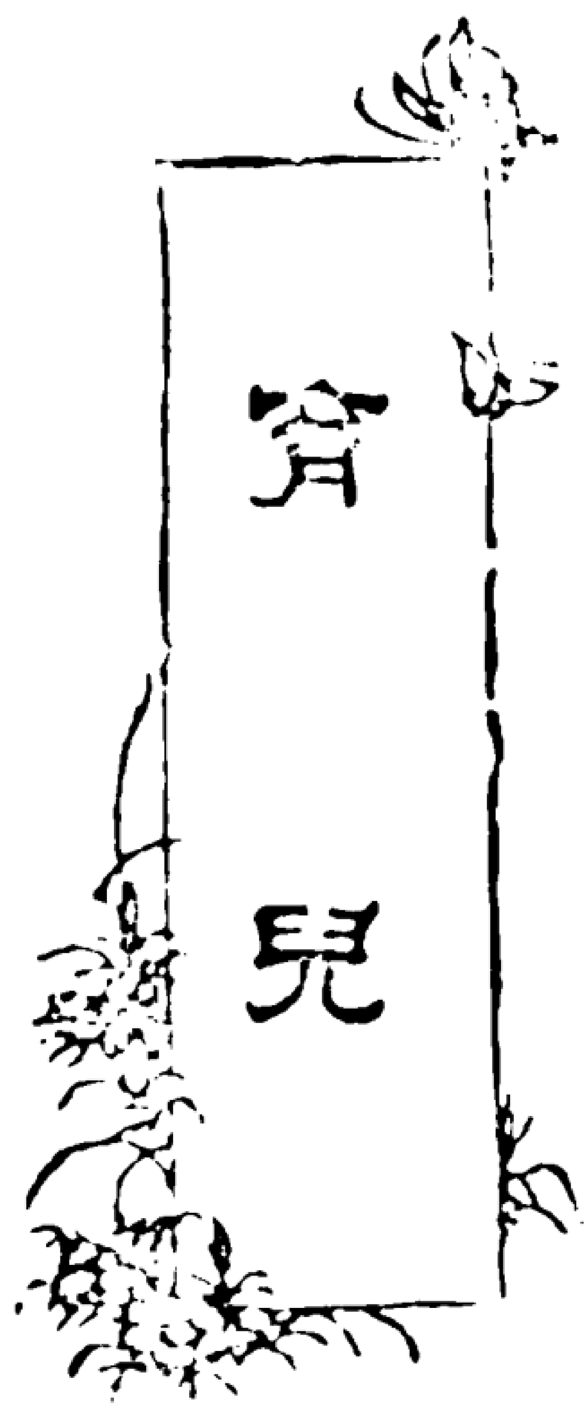
小兒では最初戰慄が來ずに、急に痙攣で始まり、往々嘔吐たり、無闇に睡り込むだり、又は譯の分らぬことを言ふて暴れたりすることがある。つまり腦の症狀を現はすので、隨分腦膜炎と誤まられることがある。

肺炎は、大人では、順當に行けば先づ大抵治癒るものである。けれども老人や酒客は危險である、直に心臟痲痺を起して死亡したがるものである。又肺炎の方は何うやら良くなつたと思ふても、それから肋膜炎、心囊炎、腎臟炎又腦膜炎といふやうな餘病を惹起すことがあつて、その爲めに長延たり、惡くなつたりして遂に死亡することも少なくないから油斷がならぬものである。

肺炎の療治は如何ことをするかと云へば、何うも特別の療法とては無い、尤も今日では肺炎菌の血清療法のやうな事も試みられるけれども、なか〱肺炎菌だけの仕業でないことが多い、又種々の他の黴菌も聯合して病氣を起して居るので、餘り思はしい效能がない。それで矢張看病が一番大切なことになる。

看病に於て最も氣をつくべき事は、肺炎に罹つた病人は、肺臓の呼吸する部分が少なくなつて、非常に呼吸が苦しいのであるから、兎も角も出來るだけ呼吸を輕易にさせると云ふことに氣をつけなければならぬ、それには第一になるべく廣い空氣の流通の良い、清潔な室を病室に充て寢卷や掛蒲團などもなるべく寛く輕く、敷蒲團や枕なども凡て呼吸の輕易に出來る樣に工夫して、必要の場合には氷囊又は氷枕を用ゐ、食物は凡て輕いもので、主として牛乳、「ソツプ」、卵、刺身、肉汁、「アイスクリーム」、茶、葡萄酒と云ふやうな物を選ぶ。醫師はその病氣の模樣に依て胸に芥子泥を貼るとか、血を取るとか、痲醉劑を與へるとかする場合に依ては又興奮劑を用ひたり、種々の注射を施したり、又は湯に入れたり、その病人その場合に應じて樣々の手當をするが、普通家庭の人の看病法としては先づ胸に濕布を貼てることを頼まなければならぬ。即ち布を微溫湯に浸して程好く絞つたものを胸に當て、その上に乾燥いた布片又は綿を置いて、その上に油紙を被ひ、苦しくない程に緩く繃帶をする、而してその濕布の乾かぬ樣に二時間目毎位に新たにするのである。これは氣管枝加答兒とか肺炎とか凡て急性の呼吸器病には、非常に效能のある方法で、家庭の人に出來る事である。斯樣に家族の人が世話し得べき治療上最も大切な種種の事があるにも拘はらず、その病室や寢具や飲食物其他病人の周圍萬端の注意から、病人の身體そのものに就ても、何かにと世話し得べき事の少なくないのに、それは一向等閑にして置いて、要らざる藥劑などの世話をやく人々が多い。例へば醫者には何の相談も無く妄に解熱劑を與へて心臓を弱らしたり、何が何やら分かりもしない俗間の藥物を用ゐて疾病の經過を狂はしたりして、正當に看病治療すれば、普通の日數で平らに本復すべきものを調子の變つた病氣にして了ふ。これは誠に歎かはしい事で、苟も今日の日本の醫者で普通の肺炎を何時までも誤診するやうなものは無い。尤も初期には隨分變な病

狀を呈することがあるから或は誤診することもあらうが、少しく經過を見れば決して誤るやうなことはない。それを初から醫者を信用しないで、只氣安めに按摩か鍼醫にでも診てもらふやうな調子で治療を託するから、見舞などに來る饒舌の愚人の言に惑はされて遂ひおまじなひ的の惡戯をして殺すことになるのである。愼みても愼むべきは愚者の助言である。要するに肺炎は重大なる病氣ではあるが、確かなる醫者の言ふ事を聽いて、拔目なく看護さへすれば、治癒るべきものはずん〳〵治癒る筈のものである。老人や酒客や、元來心臟が弱いとか他の病氣などがあつて衰弱して居つたものは、先づ〳〵危險と云ふことを承知して置いて、出來るだけの手當を盡すべきである。それにしても俗人の敎唆する俗療法に從ふ如きは、斷じて不可である。



學校生徒の養護

ドクトル　三田谷啓

就眠の注意

こどもが學校に行き出すと學校生活の爲めにいろいろの變化が起つて來る。先づ學校へ行くためこどもは每朝早く起きねばならぬ。睡眠の時間が少くなつてはこどもの身體及び精神の發育によくない影響が及んで來る。こどもの眠る時間は年齡、個性等によつて長短がある。概して言ふと六歲乃至八歲では十一時間、九歲乃至十歲は十時間乃至十一時間、十一歲乃至第十二歲は十時間、十三歲では九時間半位である。

こどもが眠る前に睡眠の妨げになるやうなことを悉く避けねばならぬ。多量の飲食を與へてはよくない。又こどもの心を甚しく刺戟する讀物も愼まねばならぬ。活動、芝居、寄席等の娯樂も注意を要するのである。恐ろしい活動寫眞等を見たために夜中夢に襲はれ、或はそれが頭腦に殘つて永い間恐ろしい惡影響を殘すことがある。

こどもが朝起きてから學校に參るまでの間に衣服を著たり、面を洗つたり、食事をするに充分の時間がなくてはならぬ。それだから夜は早く寢に就かせることが大切である。寢室は清潔で靜な處がよい。夜具は寒暖その度を得たものがよい。弱いこどもは強いものより割に暖かき衣服が必要なのである。夜具は毎朝空氣にさらし又日光にあてるのがよい。

こどもの食物

こどもには第一食物をよく嚙ませるやうにせねばならぬ。この習慣をつけるには緩くり食事をするやうにせねばならぬ。食事が濟だ後には口を洗はせるやうにするがよい。食事の前には必ず手を洗ふやうに習慣をつけて置くやうにするがよい。

食事の時間は定まつて居ることが必要である。消化し易き食物を選ぶことは大切であるが、あまりその程度を過ごしては却て消化器の作用を弱くするから適當に固形物を加へて食べさせるのがよいのである。

食物の種類と料理法とは適宜に替へて行くことが大切である。強い刺戟性のもの例へば山椒や胡椒や咖啡の如きものは避けねばならぬ。

負擔が重荷となる

こどもの身體及び精神は學校時期に於て甚しく發育するのであるから負擔を重くするとその影響が恐ろしいのである。例へばこどもが家庭に歸つて多くの宿題をすまさねばならぬと云ふことであればそれが爲めに疲勞しこれが重ると過勞となるのである。こどもの精神的作業が増せば睡眠時間が少くなるし又運動の時間が制限せられる。これが健康に及ぼす

影響は決して少くはないのである。こどもの學業成績が惡いとてこどもを譴責し、甚しきは體罰を加へるものすらある併しこれは大に注意を要することである。學業成績の惡いと云ふにもいろいろの種類がある。例へば生れつき智慧の足りぬために起るものもあれば、病氣に因るものもあるし、或は怠惰に因するものもある。それ故こどもの學業不充分の場合にはよくその原因を調べることが大切である。智慧の足りぬもの又は病氣のものに學業成績の良好ならんことを強ゆるのは不適當である。

身體の動作

發育期に長時間腰を掛けたり又坐すること等は發育を妨げることになる。こどもが常に適當の體位姿勢を保つことは必要である。體位と呼吸とは密接の關係を有するものである。姿勢が惡ければ呼吸が妨げられる。その結果血のまわりが不活潑となり、さては疲勞を生ずるやうになるのである。

字を書いたり、又讀書の際には殊に姿勢に注意を拂はねばならぬ。眼と物體との距離は少くとも一尺なければならぬ。この點に就ては多くの學校で充分注意されて居らぬやうである。讀書、書字、裁縫等は黄昏又は薄暗き燈火の下で行ふことはよくない。眼と物體とが接近することあまりに多ければ近視の原因となることがある。

こどもの母親は毎月一回づつこどもを裸體として脊柱を見ることが大切である。若し脊柱が眞直でなく少しでも曲んで居ることがわかつたら直に醫師に處置を託するやうにせねばならぬ。

衣服に關する注意

こどもの衣服に關して注意を拂はねばならぬことは先づ衣服の清潔なることである。

こどもは運動を盛にするから衣服が不潔になり易い。それだからよく埃を拂ひ、破れた時にはこれを洗濯せねばならぬ。靴下は常に乾いたものを用ゐることが大切である。

靴下又は足袋が濡れて居たためこどもが病氣に罹

つた例は少からずあるのである。
次には衣服が窮屈ではいけない。例へば帶をきつくしめたり、狹きカラ、靴下どめをきつく結ぶ等の如きことはよくない。
衣服の厚薄に注意を要することも大切である。厚著の場合には皮膚の抵抗力を弱め、又運動を不活潑ならしめる弊害がある。又薄著に失すれば、感冒などに罹らせることがある。我國では學童に厚著をさせる傾向があるやうである。こどもの衣服は厚薄兩極に失せぬやうに注意することが必要である。

天然痘の徴候

千木庵

天然痘の徴候などと云ふ題を掲げれば、左様な醫學上の六ケしい問題は聞いても仕方がないと思ふ人があるかも知れません。又疱瘡の兆と云ふなら、それは熱が出て痘痕が殘るもので分かりきつた事であると云ふ人もあるかも知れません。孰れも御尤な説であるが、少し考が足らない。疱瘡は、その發病の模樣を承知して居れば、大抵誰にでも氣がつくもので、早く診斷がつくと遲く分かるとでは、患者本人の爲めのみならず、周圍の人に對しても大變な利害關係がありますから、流行の形勢ある際には是非一通り心得てゐて欲しいものであります。又誰にでも直ぐ分かるかと云ふに、昔の人はよく知つて居りました。自分が罹つたか、少なくとも自分の家族或は親戚の中に一人や二人は疱瘡をしたものがあつたのですから、よく知つて居りましたが、今日では種痘の御陰で、天然痘といふものは甚だ稀なものとなり、警察醫とか他の防疫官でゞもなければ、醫師でさへも殆んど見る機會がなくなつたのでありますから、普通の人、殊に若い人は、天然痘といふものは如何なものか、實際には一寸想像がつかないのであります。それ故に一通りその徴候を述べて置くことも決

して無駄ではあるまいと思ふのであります。現に今日の新聞で見ますと、先月の末から本郷駒込動坂町に四名も天然痘患者が發生して、その中の二名は既に死亡して居ります。何れも一歳乃至五歳の小兒でありますが、不幸にしてこれが流行することになれば、その侵さるゝものは主として種痘を怠つてゐた小兒、或は最初の種痘が不善感に終つてゐた小兒、それから昔疱瘡をしたから大丈夫と云ふて居る痘痕のある老人などであらうと思はれますが、斯うなれば小兒は特に注意して、嚴重に種痘を施す必要があります。生れたばかりの小兒は大抵天然痘には罹らぬもので、從つて通常半年位たつて種痘致しますけれども、半年前の小兒とて必ず罹らぬとは言はれません。種痘をして見ると、最初は不善感であつても又翌月繰返して種痘すると此度は立派に善感する。つまり最初の時は未だ自然に免疫性を有てゐたが、次回の時には既にその自然の免疫性が弱くなり或は無くなつたものと見なければなりません、斯う云ふわけであるから小兒は幾度でも善感を得るまで、多少の時日を隔てゝ繰返し種痘することが必要である。尚ほ流行時には一二年前に種痘して不善感であつた人も家族全體種痘した方が安全であります。

それで種痘の方法は玆には述べませんが、兎に角豫防法としては嚴重に種痘さへすれば宜しい、而して若しも天然痘らしい氣色が見えたならば直ぐ診察してもらつて、不幸にして天然痘ときまれば猶豫なく傳染病院に隔離して、充分に療養すれば、普通のものは順當の經過を以て治癒るわけであります。それで天然痘の發病の模樣をお話致して置きます。

天然痘も他の傳染病と同じやうに潜伏期といふものがあつて、その病毒に感染してから十日乃至二週間位は少しも病氣が現はれずに潜むで居る、それから熱が出て四十度或は以上に昇る、この際寒戰が來るのが通常であるが、尚ほ小兒は吮嘔したり、痙攣たりするものであります。而して頭痛を訴へ又背や腰が痛みます。それからこれは必ず毎常起るもので

はありませんが時として下腹や股の內側の處に紅い蚤が螫したやうな發疹を見ることがあります。此の間は通常三日位で、昔の人はこの時期を「ホトオリ」と申して居りました。而して四日目位になりますと、顏面に麻疹のやうな發疹が現はれ眼瞼が腫れて塞がります。昔の人は俗に之を「マドロス」など〻と稱して居りましたが、二日程するとこれが全身に蔓延まして、殊に顏面と手背に密生致します、これが所謂「デソロヒ」で、斯うなりますと咽頭や氣管も惡くなつて聲音が枯れ、呼吸も苦しくなつて參ります。七日目になりますと水疱が出來て、終にその中央の處が少しく陷凹んで參ります、卽ち「ヘソ」が出來たと申します。その水疱になる時期を俗に「水ウミ」と稱へる。それからこの水疱の中の水が膿になつて參りますので溷濁つて丁度小さい葡萄か何かの樣になり、九日目位には立派な玉蜀黍の樣な膿疱を作ります。これを俗に「山アゲ」と稱へます。

第十一日又は第十三日頃から瘙癢くなると共に顏面殊に鼻や口の周圍から乾燥き初める、卽ち「カセ」て參りまして、それから順次胸腹、手足といふやうにカセて、三十五六日も經ちますと痂皮が剝脫て、瘢痕を貽して治癒る。これが先づ眞症の天然痘の發病及び經過の概略であります。

右に述べました樣に、昔の人は皆疱瘡を見て居りますので、その發病及び經過の模樣をよく知つて居りまして、これは性質が良いとか惡いとか云ふことまでも鑑別けたものであります。併し今日では、普通の人が左樣な、のんきな大膽な事をして居るわけには參りませんから、流行する模樣のある時には、何でも最初發病の際に直ちに疑を置かなければなりません。疱瘡は最初往々麻疹、水痘又は腦膜炎などと誤られ易いもので、殊に右に述べた型通りには來ない、隨分種々の變型がありますから餘程注意致しませんと、誤つた處置をして、本人の爲めのみならず、周圍の人々に對しても容易ならぬ危險を釀しますから、大に氣をつけなければなりません。

何はともあれ、流行の氣はいある節には、老少を問はず、幼兒より老人に至るまで縦令痘痕のある人でも悉く種痘するやうに努むることが一番大事なことであります。

哺乳兒看護法（承前）

園守白藏

初生兒の眼病

試みに按摩さんに聞いて見ますと、大抵は生れたばかりの時に眼病に罹つて目が潰れたと云ふことですと答へる、實際盲學校の生徒について見ましても三人の中少なくとも一人は幼少の時に眼病に罹つて失明したものであります。而かもそれが大部分風眼の爲めで、今日では生れると直ぐに産婆が、豫防の爲めの點眼藥をさしますが、それでも矢張り生後一週間以内に失明する初生兒の數は年々百を下るまいと思ひます。斯くも多數の初生兒が周圍の人々の不注意或は罪惡の爲めに、一生涯日の目を見ざる人とならねばならぬとは實に痛歎すべき事であります。併し初生兒の眼炎は、若し時期を失はずに適當の療治を致しますならば、殆んど何れも治癒すべきもので、少なくとも全く盲目になるやうなことはないものであります。從つてこれを怠慢にして失明せしむる如きは、全くその罪を免れぬわけであります。

故に初生兒看護の任に當たる人は、小兒の顔を見る毎に、その小兒は普通に目を開くか如何かと云ふことに注意するは極めて大切な義務であります。若し目を開けないとか、その開き方が變だとかいふ場合には、明るい處で或は「ランプ」の光でよく檢なければなりません。一體初生兒は羞明がるものですから、日光でも電燈の光でも凡てぎら〳〵した光は避けるやうにするのは當然のことでありますけれども、一寸明るい處で眼を檢査する位は別に害にもなりません。

眼瞼は別に異常が無くとも、眼瞼の縁が粘稠る分泌物で閉ぢて居るやうな場合には、綿に水或は硼酸水を浸して、それを溶かして、拭除つてやらなければなりません。これで小兒が普通に目を開き、別に白目の處が赤くなつてゐるやうな事がなければ、先づ大した心配は無い。此の場合には唯嚴重に清潔法を行へば宜しい、卽ち毎時間濕した綿で以て目を拭ひてやれば宜しいのであります。

併し斯様に手當をして二日經つても眼瞼の粘るのが止ます、恐らくは尙は一層著しくなり、淚を出し、甚く羞明しがり、眼が赤くなるやうであれば、直ぐ醫師の診察治療を受けなければなりません。

若し淚が多くなり、眼瞼の裏側が甚く赤くなつて腫れ、小さな白い點或は絲の様なものや汚穢い物などが著いて居る場合には、更に一層醫師の治療を受けることが緊要であります。卽ち今や何等かの眼炎が始まつて、若し直樣適當の治療を施さなければ眼は危險に迫まつてゐるものと思はなければなりません。

故に看護する人は、小兒に浴をつかはせる時に、眼の周圍を淸拭てやり、尙ほ上眼瞼と下眼瞼を輕く上下に引いて、眼の內側に異常がありはせぬかと云ふことに氣をつけなければなりません。

凡て眼瞼が赤くなつたり腫たりした場合には、矢張是非醫師を招聘ねばなりませんが、それまでの所は、先づ二%の硼酸水、茴香又は加密列の浸劑の様な無害の危險のない藥液で以て毎時間眼を洗ひ、その間の時には「ガーゼ」を五六枚重ねて、成るべく冷い水に浸して、眼に貼て、五分間毎にこれを交換へるやうに致します。この眼を洗つたり、眼に貼てたりする綿や「ガーゼ」は皆燒き棄てるやうにしなければなりません。斯様な眼病の分泌物は、大人に對しても甚だ危險なもので、容易に傳染するからであります。それで一眼に病氣の起つた場合に、手指や布片或は水などに依て他の眼に移さぬやうに氣をつけることは極めて大切なことで、眼病に罹つてゐる小

兒を取扱つた後で、又他の小兒を取扱ふ場合には充分手を清潔にして嚴重に消毒した上でなければ危險であります。

俗間では往々初生兒の眼炎は濕疹がすれば治癒るとか、それが消退めば惡くなるとか樣々の事を申します、西洋でも初生兒眼炎は黄疸と共に起り、黄疸が消散れば眼炎も治癒ると云ふやうな俗説を唱へるさうでありますが、これは信じ難いことで、初生兒眼炎は全身病とは關係の無いものと心得ねばなりません。尤も初生兒眼炎も自然に治癒ことが無いとは限りませんが、併し斯樣な冒險に任かせるわけには行きません。斯樣な事をして失明せしむるのは實に恐るべき事であります。

鵞口瘡

鵞口瘡、俗に白舌と云ふのは、初生兒の口の清潔が不充分なとき或は他から傳染して起りますが、特に小兒の衰弱した場合、就中消化器を惡くした場合に、よく起るものであります。卽ち鵞口瘡菌が繁殖して上顎、口脣や頰の內側に白い物が出來るのであります。一寸見ると乳の滓が附着てゐるかのやうに見えますが、乳滓よりは固く附着て居りまして、それを剝せば多少出血する傾があります。

これは兎も角も小兒の消化障礙を治癒すことが第一であります。そして口は「ガーゼ」を硼酸水に浸して靜に丁寧に白い物を拭き除り、醫師の處方した藥を塗布れば宜しいのですが、鵞口瘡に罹らぬやうに、小兒の口は毎日檢査して、上顎や、頰や舌に白い處が見えたならば、屢々二%の硼酸水で拭除ことが必要であります。尙ほ、牛乳瓶や「オシャブリ」の樣の物は常に清潔に保つことは、單に鵞口瘡の豫防の上のみならず、乳兒の養護上一般に必要な事柄であります。

（以下次號）

家庭衛生

性の悪るい鼻の腫物

醫學士　高峰博

兼好法師のつれ〴〵草(四十二段)には、次の如き話が書いてあります。

「唐橋の中將といふ人の子に、行雅僧都とて、教相の人の師する僧ありけり。氣の上る病ありて、年のやう〳〵たくるほどに、鼻の中ふたがりて息も出がたかりければ、さま〴〵につくろひけれど、わづらはしくなりて、目眉額などもはれまどひて、うちおほひければ物も見えず二の舞の面のやうに見えけるがたゞおそろしく鬼のかほになりて目はいたゞきのかたにつき、額のほど鼻になりなどして、のちは坊のうちの人にも見えずこもりゐて年ひさしくありて、なほわづらはしくなりて死にけり。かゝる病もある事にこそありけれ。」

これは、何か或る鼻の疾の事らしい。鼻の中が塞がつて、膨れ上り、しまひには目や額の方にも及んで、恰、伶人の舞の面の如き、奇妙な相好になつてしまつたことを述べたもので、今から約五百七八十年前の此のつれ〴〵草には氣の上る病の故だと説明してあります。今日の醫學から云へば、そんな「氣の上る病」は、何の事やら分りませぬ。又、右の如き記事だけを以てしては、勿論何病であつたかは的確に診斷し得る事ではありませぬ。

けれども、まづ大體から判じて見ますると、此の種類のものは鼻腔内に生じた、なにか惡性の腫瘍らしくあります。惡性といふ理由は、文中に見ゆる如く、いろ〳〵手當したけれども、わるくなる一方で、遂には鼻も目も額の上に押し上げられてしまうた事などから左樣に考へられますので、その腫れ物が、いかに大きくなる一方であつたかゞ分るのでありま

す。

では、鼻腔の惡性腫瘍とは、どんなものでありませうか、病氣としては、數の尠い方でありまするがとにかく肉腫もあれば、癌腫もあります。そのうちでも肉腫の方が癌腫よりも割合が多い。そして、強ち、鼻に限つた事ではありませぬが、肉腫といふのは割合に年の若い者に來る腫れ物の病氣で、また其の蔓延の仕方もドシ／＼と大きくなります。之に反して癌腫は老人に來り、其の增大も寧ろ遲い方であります。孰にしろ、出來る丈け早く根本的の手術、即、外科刀を以て其のわるい部分を切り除いてしまはねば、必ず命に關る、恐るべき病氣であります。

扨、鼻腔に於ける肉腫は好んで鼻中隔、即、俗にいふ、「鼻の障子」の上部及び鼻腔の奧の方で、鼻は閉塞し、又往々大出血を來し、上は眼窩の方、奧は咽頭の方へ、又頰の骨にも擴がつて、且潰れ易く、さうなれば臭ひにほひの膿汁が出て來ます。こんなにわるくなれば手術も中々困難で、又直りにくい。肉腫のうちでも、幸ひに菓實が枝にぶらさがつてゐるやうに柄が付いて居るもの（之を有莖性と申します）は鼻の内部に機械を插し入れて切り取つて貰へますけれども、若しも甚しく進んでゐるものには、どうしても先づ上顎の骨を切り放ち、それから腫瘍になつてゐる部分を大きく切り去らねばならぬのであります。さうしても、此の肉腫なり癌腫は復々再發し易い性質のものであります。故に充分に早いうちに手術するといふのが、一番肝心であります。勿論これは肉腫か、はた癌腫かといふ事は其の部の組織を顯微鏡で檢査して、初めて確定するものでありますが、こゝにはそんな精しい事は申しませぬ。

以上は、主として、鼻の内腫のお話を致しました。然るに私が本文の冒頭に引きました行雅僧都の坊樣の病氣は、假りに鼻腔内の惡性の腫瘍だと致しましても、果して内腫でありましたでせうか、はた癌腫であつたでせうか、つれ／＼草には、「年の漸う長くる程」にとあり、又「年久しくありて」とありま

すから、これから見れば、年齢も寧ろ老年になりて後、其の腫瘍の大きくなり方も、餘り急速ではなかつたものと考へられる、從つて、これは癌腫の如きものではなかつたかと想像するものであります。

鼻の癌腫にも他の部分の癌腫と同樣に皮膚癌とて、皮膚に發生するもの、粘膜癌とて粘膜に生ずるもの、及び腺癌とて皮脂腺といふ部分から發するものゝ種類がありますが、鼻腔内の粘膜に來るものは比較的稀で、又其の區別も腺癌か粘膜癌かは判然斷定できぬ事が多くあります。其の好んで發生する部位は鼻腔の上方及び鼻中隔で、鼻腔内腫と同じく、甚だ潰れ易く、血を混じて膿汁を流しますから、寔にいやな臭を放ちます。そして必ず疼痛があります。其の手術法は上に申し上げた通りであります。一體婦人には、子宮癌や乳癌とて、子宮や乳房に出來る癌も中々澤山ありまして、又、其の患部のみならず、やがて身體の他部にも飛火し易い。たとへば乳癌でありますと、初めは乳の部分にだけ、ゴリ〳〵の結節（かたまり）があつたのが追々大きくなるにつれて、近所の腋窩や、頸筋などにまでゴリ〳〵が出來ます。之を醫者の方では癌が「轉移した」と申します。世間では居宅を他に引越す事を「屋移りする」とか「移轉する」とか申します。此の「移轉」といふのを、ひつくりかへして「轉移」といへば醫者仲間の言葉となるのであります。但、御注意を願ふのは、一家が移轉すれば、舊の家は別の家族の來ぬ限りは空き家でありますけれども、かういふ惡性の腫瘍が轉移するのは、決してもとの所の病氣が治つて別の部分が代りに患ふといふのではありません、恰も大火事の時に、火元も益〻燒けて居りながら、火が遠方に、飛火するのと同じ、甚たちの惡るいものであります。かうなれば、火元だけを消し止めても、更に飛火した處から燃え擴がりますから、消防の效果もありません。故に、癌や肉腫の如き、惡性の腫瘍にかゝつたものは上にも申しました通り早く轉移を來さぬうちに療治が必要であります。

凍傷療法の一つ

凍傷には、實に種々の療法、種々の藥品が用ゐられ、俗間にも昔から樣々の物が應用されて居ります。つまりこれは治癒しにくいものであるからであります。治癒しにくいのは、身體そのものにある原因が取除けにくいのみならず、その人の職業又は生活法の上から凍傷を來し易い原因を除くことの困難な爲めであります。故にその人、その場合に應じて用うるやうに、害のない限りは幾許でも澤山の藥劑や療法のあつた方が宜しいわけであります。

從來日本で用ゐられた藥劑や療法は略しまして、玆に一つ御紹介致しますのは、獨逸國に於て行はれる方法でありまして、現に醫師が用ゐて大に宜しいと申して居ります。何でもない事で、且つ少なくとも害はないと信じますから、手足の凍傷に苦しまれる方々は試みられんことを希望致します。

それは樅の葉を鍋のやうな物の中で二三時間も煮て、その汁を金盥なり桶なりに入れ、一日三回その汁で凍傷に罹つた手や足の浴法を行ふと效があると云ふことであります。この湯は餘り熱からず冷たからず、微温でなければならぬ。而してその中に十分間乃至十五分間手足を漬けて置き、その後でよく拭き乾かすのであります。

金物の銹止め法

金物の銹止には豚脂一二五に龍腦二〇を溶かし、それに少々石墨を混ぜたものを、よく磨いて淸潔にした金屬に塗りつけ、二十四時間後に拭き除る。斯うして置けば、その物は一月位は銹ずにゐるとのことです。

刺戟性物質使用後の手の始末

凡て刺戟性の物を用ゐた後で手を荒らさぬやうに

するのには、先づ手を薄い「アルコール」に浸し、それから石鹸と水で洗ひ、最後に未だ手の濕つてゐる中に「ラノリン」を擦り込むが宜しい。若し昇汞の刺戟の場合には、手を半「プロセント」の食鹽水に漬けて、その後で、前の方法を行へば宜しい。

古「コルク」を新しくする法

古い「コルク」は、これに熱湯を注ぎかけ、翌日二三回清潔な水で洗ひます。それから十五分の熱湯に一分の鹽酸の割合で混せたものゝ中に投込み、一二回水で洗つて、空氣に晒して乾かすと古い汚穢い「コルク」も復び新しいフク／＼した「コルク」になります。

病室内の消毒劑

病人、殊に例へば窒扶斯患者などが長い間一室に發てゐて、牀の中で兩便を取らなければならぬやうな場合には、これから發する臭氣が甚く病人を厭がらせ苦痛の種となるものであります。斯樣な場合には、次の樣な處方で消毒劑を製して用ゐると、廉價くて頗る有力な防臭兼消毒劑となり妙であると申します。

皓礬一〇〇・〇、硫酸五・〇乃至一〇・〇、「ミルバン」油二立方「センチメートル」、「インヂゴブラウ」（これは何か他の色素にても宜し）〇・二五。便器を使ふ前に、右の處方の藥品を五「グラム」程入れます。さうしますと小水や稀薄い大便で直ちにこの藥が溶解て消毒の目的を達し、不快な臭氣も忽ち消散てしまひます。且つ總ての分解作用が止みますから、その便は翌日になつても顯微鏡檢査を行ふことが出來ますから治療の上からも重寶であります。

黄色になつた象牙の色を

直す法

象牙の色が汚穢ない黄色を呈して來た時には、これを「エーテル」の中に入れて置くと色が拔けます。つまり象牙の黄色い汚穢い色になるのは脂肪の爲めでありますから、これを「エーテル」に入るれば、その脂肪分を拔いてしまふので清潔になるのであります、決して質を損ずる心配はありません。

抄録

哺乳兒榮養障碍と鼻加答兒

醫學士清水茂松述（實驗醫報第四十一號）

哺乳兒の鼻加答兒は、一見重篤の症狀を現はすことあるは、吾人の屢々目撃する所であつて、哺乳兒特に一二ケ月の幼若なる乳兒が、どうしても哺乳しないといふ事を訴へて來る場合に、良く乳兒の狀態を觀察するときは、其哺乳不能の原因が、鼻加答兒で在つて、その療法を施すときは、容易に禍根を除き得る事がある、鼻加答兒が急性であるときは比較的高熱を發する事がある、海老の様に反り張つて居る事があるから、一寸見ると、何か重篤なる神經中樞或は腦膜等の疾患を疑はしむる場合がある。然し良く檢診するときは、鼻閉塞の症狀があつて、鼻呼吸不能のため常に口腔を哆開し、舌を後に引込みて鼾の如き呼吸をなし、口脣及口内粘膜は乾燥しこれに母氏の乳房或は乳首を吸啜せしむるときは、初めは勢良く哺乳するも、直に哺乳を中止して、啼くのである、此點は所謂哺乳力微弱と區別する事が出來る、後者に在つては、始終哺乳力の薄弱なるものである。斯の如き場合には、鼻加答兒の療法として、重曹水の吸入を行ひ、室内を暖かくして、蒸氣を立たし、番茶煎汁を以て口渴を濕し、併せて水分供給に資し、藥劑としては、五千倍乃至一萬倍位の稀薄

な「アドレナリン」液の點鼻或は「ボールワゼリン」の塗布が宜しい、母乳は成る可く廢絶しないやうに心掛け、榨取して、匙又は「ピペット」にて與うるやうにせねばならぬ、母乳を哺乳しないからといつて、直に牛乳を與ふるのは宜しくない、成る可く榨取したる母乳を與ふるのは、乳兒の榮養上より觀るも宜しく、且つ母氏の乳汁分泌を歇止せしめないといふ點から論ずるも利のある事である、其中に鼻加答兒が恢復して、榮養が追々進む樣になるものである。餘り頑固な鼻閉は先天徴毒を考へなければならぬ事は勿論である。

齒刷子の使用法

（石井生、齒科學報第二十二卷第九號）

齒刷子を以て口腔を清掃するには、先づ第一に普通の水又は微温湯で充分口腔を含嗽して食片殘渣を洗ひ去つた後、齒刷子を水に浸し磨齒劑を付け、次四部分を清掃しなければならぬ、

（一）上顎竝に下顎の齒牙及び齒齦の外面
（二）下顎の齒牙及び齒齦の內面
（三）上顎の齒牙及び齒齦の內面及び口蓋
（四）上下顎の齒牙の咀嚼面及び最後臼齒の周圍

（一）を清掃するには、少し口を開き、齒刷子を左頰の內側、上顎齒齦の上に充分奧の方へ入れ、口を閉ぢ前齒を合はす。先づ下顎の齒齦に向つて擦過し、徐ろに前方に出して上方に向はしめ、輕く圓を畫く如く運動せしめる此際注意すべきは決して刷子を横に水平に運動せしめぬ事である。刷子を水平に擦過すると、齒と齒の間隙を清掃する事が出來ぬのみならず、却て其部分へ齒牙の表面其他に附著せる殘片を集め、又は齒齦を強く刺戟し齒牙より離れしめ、或は齒頸部に磨耗症を惹起するやうな惡結果を來すのである。前記の如く刷子を運動せしめ、段々前方に出して左側前齒まで擦過したる後、齒刷子を持ち直して、右側を前の如く前齒まで充分擦過する。次に

(二)を清掃するには口を廣く開き刷子の頭部總狀をなせる部分を以て下顎の臼齒及齒齦の內側卽ち舌面を上下に刷掃する。此場合左側の齒列は比較的容易に清掃し得るが、右側及前齒部は中々六ヶ敷い。肱を上げ手首を下へ曲げるやうにして運動させるがいゝ。そして兩側の最後方齒の齒齦及前齒の齒齦も擦過するやうにせねばならぬ。

(三)の部を清掃するには刷毛を上向に持つて、輕く手早く上下的に運動させて上顎齒及齒齦の內側竝に口蓋を擦過する。此際も出來得る限り奥の方へ刷子を入れて、段々前方に及ばせ口蓋は三四回輕く刷過させるのである。

(四)を清掃するには齒刷子を都合のいゝやうに持つて、先づ上顎齒の咀嚼面に次いで下顎の咀嚼面に對し前後的に運動させ、刷毛の頭部總狀の部分が咬合面の凹陷部に進入して能く擦過するやうにする、そして最後に最後列臼齒周圍を清掃するのである。

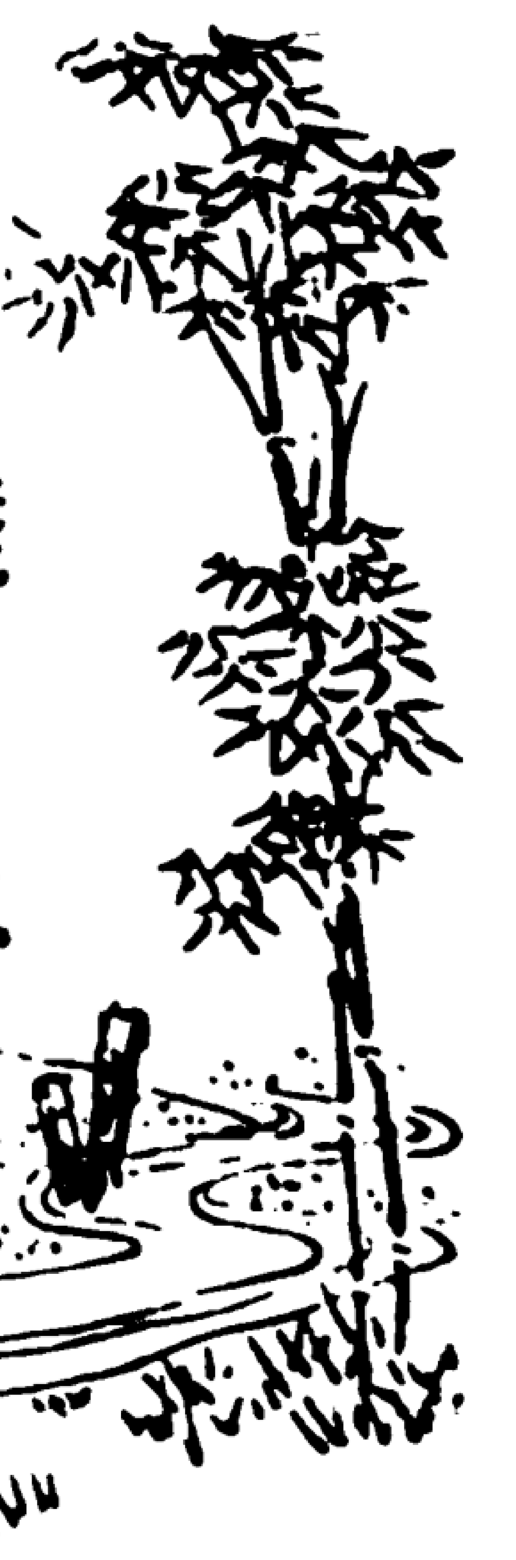
以上の清掃中時々含嗽し各部分の刷掃を終つた後再び清水で充分含嗽して全體の清掃を終るのである。各部の刷掃に際して刷毛は必らず齒齦面をも擦過させなければならぬ。

刷毛の硬過ぎるもの、若くは刷毛に壓力を加へる事は避けなければならぬ。又時々齒刷子を更新する事を忘れてはならぬ。

刷掃は毎食後、起牀時、就眠時にも之を行ひ、殊に就眠時には必ず行はなければならぬ。起牀時のみの刷掃は價値が少ない。

齒刷子は通常は使用後充分清洗して水分を去り、塵埃のかゝらぬ清潔な場所に、把柄の末端に孔を穿つて吊し置き、時々日光に當ればよろしい。店頭で不潔に取扱はれた齒刷子は、必ず使用前に煮沸消毒する事が肝要である。

雜報



○保姆檢定試驗

東京府にては本年五六月中に於て例年の如く保姆檢定試驗を行ふ筈なるが受驗希望者は來る二月二十八日までに履歷書、戸籍抄本及町村長の證明書を添へ在住郡區役所宛出願すべしとなり但し試驗施行期日及場所は確定次第追つて告示せらるゝ筈。

○慶大看護婦生徒募集

慶應義塾にては今般醫科大學附屬看護婦養成所新設に付き、第一期生徒約五十人を募集する由にて試驗は來三月九、十兩日本塾に於て擧行の筈。

○帝大醫院看護婦見習生募集

東京醫科大學附屬醫院雜司谷分院にては目下看護婦見習生募集中なるが志願者は自筆の履歷書竝に戸籍謄本を添へ來る三月十五日までに願書を差出すべしとなり募集規定如左

△人員二十五人△修業年限三ケ年(給費)

△年齡其他　滿十七年以上二十五年以下の女子にして無配偶無係累の者

△入學試驗(高等小學校卒業程度)

讀書、作文、書取、算術(加減乘除)

△體格檢査

△入學試驗期日及場所　三月二十九日午前九時より小石川區雜司ケ谷町大學醫院分院にて

○白十字會林間學校

白十字會附屬林間學校へ入學希望の向は同會へ申込次第規則を送呈せらるべきが、同學校の概要を紹介すれば左の如し。

所在　相州小和田海岸、南は海に面し、北に山を負ひ、海岸より約五六町の松林中にあり。東京驛より旅程凡よ一時間半。辻堂驛より十五町、茅ケ崎驛より約一里。

入學生徒　滿八歳以上十三歳未滿の男女にして尋常小學第三學年乃至第六學年の四學級に編入すべきものに限る。

手續及學費　希望者は本會事務所に申出で診斷を受けらるべし入學に適當と認められたるものは其保護者と東京又は横濱市に住する身元確實なる保證人と連名の在學證明書及戸籍抄本に入學金貳圓と一ヶ月分の學費とを添へて本會に納付せらるべし。學費一ヶ月金拾五圓、食費、文房具、寄宿舍費等在校中の諸費用一切の支拂に當つ。

但し藥價施術料は別に徴收することあり。

○聾啞幼稚園設置建議案

大阪市教育會特殊教育調査委員會は聾啞幼稚園設立に關し、舊臘二十日左記の決議をなし、これを市當局に建議せり全文左の如し。

普通兒童にありては、學齡に達せし時既に相當の言語を有し、假令幼稚園に於て保育を受けざりし兒童と雖も、家庭にありて小學校に入り、業を受くるに足るべき知識を備ふ、而も聾啞兒童は言語收得の機關に缺くる所あるを以て學齡に達するも一切の言語を知らず、唯極不完全なる手眞似により聊に其意志を表し得るに過ぎず、加之聾啞兒は普通の家庭にありては、之を社會的事情及び其他の事情により、其養護の方法は之を普通兒童に比し大に異るものあり、之をして家庭に在らしむること長ければ長き丈其心身の發育に有害なるを免れずされば本市に於ては速に市立盲啞學校に、聾啞幼稚園を附設せられんことを切望す。

○女子青年會料理講習

基督教女子青年會にては本月一日より四月五日迄十回の豫定にて毎金曜日に西洋料理講習會を開催する筈にて既に第一回を一日に行ひたるが定員十二名に對し申込者二十名にも達したるより更に火曜日を以て殘りの一團體に講習せしむる事となせり、こは速成的に一通りの西洋料理を會得したき人の爲に設けられたるものなるが、他に毎週一回づゝ水曜日の午

後より料理研究に志す人々の爲めに此實習をなし居れり講師は同會幹事ミスハーターソン氏なりき。

○婦人美髮師大會

婦人の職業としての女髮結は近年益々發展し來り各地に於て競技會練習會等の開催せらるゝと同時に衞生の勵行人格の向上等に關して夫々相戒むる所あるが、今回女髮結畫報社の主催にて來る二十一日有樂座に婦人美髮師大會を擧行し銀杏返し高島田丸髷其他の各競技を行ひたる後小笠原家元の指導に基き婚禮假裝儀式を觀覽せしむる由

○福壽暦

日本結核豫防協會發行の福壽暦は、單に結核豫防の爲めのみならず、一般に日常の衞生上最も緊要なる知識を簡明適切に言表はせる金言より成れり、その一部を擧ぐれば左の如し。

一日　日光の效力は親の恩の如し無代價にして偉大なり
二日　樂天快濶は萬病に克つ
三日　衞生は食後の含嗽歸宅時の洗手より始めよ
四日　迷信は自ら作る陷穽也
五日　日光の威力に敵する病菌なし
六日　鼻毛は呼吸器を守る鐵條網也
七日　對話は三尺を離れ食後は三十分を休め
八日　蠅は黴菌の飛行機なり
九日　水を撒ひて埃を鎭め風を通して濕を排ふ
十日　睡眠足らざれば精力足らず
十一日　黄金の光より太陽の光
十二日　人類を喰ひ盡す者は猛獸に非ずして結核也
十三日　齒牙は磨くに依つて強く皮膚は浴に依つて病なし
十四日　肺病の痰は火なき爆裂彈也
十五日　空氣の値打ちは人込の都會より草深き田舍にあり
十六日　風の這入る家には福の神が這る
十七日　未開の社會は路上の放尿を咎めて咯痰を怪します
十八日　伸びたる爪の間は病魔の潜伏所なり
十九日　不完全の咀嚼をなさば汝に與へたる齒牙を返せ

廣告

○私立大日本婦人衛生會例會

同會一月例會は去る二十一日午後一時よりお茶の水なる東京高等女學校作樂館に於て開會、侍醫醫學博士村地長孝氏は『運動と肥胖』と云ふ題にて講演せられ、それより餘興として細川風谷の講談あり、階下の別室に於て茶菓の饗あり。散會せるは四時過なりき、當日は會員の外に高等女子師範學校生徒の一部傍聽せられたり。出席役員は左の如くなりき。

小川孝子　守屋千代子　近藤憲子
濱尾作子　田村清子　鳩山春子
岡田德子　鍋島會長　松井正子
高木鉾子　天野多喜子　中濱芳子
吉岡彌生　武田貢子　三宅藤子
宮本樂子　岸澄子　土肥多越子
服部繁子　山口貞子　（以上出席順）

○新潟支會新年會

新潟支會に於ては一月二十七日午前十一時より例年の通り三婦人會聯合にて新年會を開催し、高田仙子女史の開會の挨拶あり、會員一同君が代を奉唱、次で來賓の祝辭、講話あり、それより數番の餘興にて百餘名の出席者充分の歡を盡し、午後四時過ぎ漸く散會せり。

○入會者

○高木鉾子紹介

神田區末廣町十　特別　鈴木かずを

○莊司氏紹介

本郷區湯島女子高等師範學校寄宿舍　通常　桝形哲子

○轉居

神田區より日本橋區蠣殻町二ノ十一へ　中川ふみ子
小石川區より本郷區動坂町二二七へ　高田藤子
府下より山口縣知事官舍へ　中川貞子
旅順より府下千駄ヶ谷町新屋敷六八四へ　白須萬壽子
朝鮮より旅順要塞官舍へ　白井芳子
朝鮮より東京市牛込區原町一ノ七十一へ　石塚竹子
福岡より福岡市大名町百五へ　久保より江子

以上

稟告

本會々費及び婦人衛生雜誌購讀料前金切又は未納の方は
何卒此際御拂込み被下度願上候

注意

送金ハ振替口座東京一〇六〇〇番。加入者住所氏名ハ「東京市本鄉區駒込林町二番地私立大日本婦人衛生會事務所」ト記入セラレタシ

婦人衛生雜誌第三百三十九號（大正七年二月二十日發行）明治四十三年十二月一日第三種郵便物認可（每月一回廿日發行）

